

Page anuncia la creación de un plan de prevención del cáncer del pulmón y un protocolo de 'teleictus' para Castilla-La Mancha

En 2024 se registraron 46 fallecidos por cada 100.000 habitantes por cáncer de pulmón, mientras que el ictus afecta anualmente a unas 5.200 personas en la comunidad autónoma

¿Pueden las matemáticas mejorar el pronóstico del cáncer?



MARIANO CEBRIÁN

[SEGUIR AUTOR](#)

26/03/2025
Actualizado a las 18:03h.



El cáncer sigue siendo una de las principales patologías que más casos registra e incluso que más muertes causa, tanto en el mundo como en España y Castilla-La Mancha. En esta comunidad autónoma, el número de fallecidos por cada 100.000 habitantes por esta enfermedad fue de 228 en 2024. Dentro de todos los tipos que se detectan, el de pulmón fue el de mayor impacto, con 46 fallecidos por cada 100.000 habitantes, en la región, según los datos que el **Observatorio de la Asociación Española contra el Cáncer** incluye en su informe anual, que fue difundido el pasado 4 de febrero, coincidiendo con el Día Mundial contra el Cáncer.

Para luchar contra esta enfermedad, precisamente, el **presidente de Emiliano García-Page** ha anunciado este miércoles, en la inauguración de un nuevo centro de salud de Tomelloso (Ciudad Real), dentro de los planes de prevención con los que cuenta el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (Sescam), uno nuevo para el cáncer de pulmón. De hecho, ha informado de que se está realizando una prueba piloto en el **Hospital Universitario de Albacete** y que, si sale bien, comenzará a funcionar en la red de centros sanitarios de la región.

NOTICIA RELACIONADA

El hospital de Toledo incorpora una técnica para el diagnóstico del cáncer de pulmón

ABC



Se trata del Crioebus, una novedosa técnica con la que se consigue un mejor diagnóstico histológico en comparación con otras técnicas de biopsia, como la biopsia con aguja

Un plan de prevención que se sumaría a los que ya existen en Castilla-La Mancha, como el de cáncer de mama, con el que «miles de mujeres han salvado sus vidas», ha destacado el presidente autonómico, que también se ha referido al de cérvix, «más extendido de lo que parece», con el que ha señalado también que «22.500 mujeres han aminorado, solucionado o evitado la muerte».

Asimismo, García-Page ha adelantado, para finales de este año, la puesta en marcha de un protocolo de teledetección del ictus, 'teleictus', como lo ha llamado, que «va a ser clave» para intervenir cuando alguien sufra un episodio de estas características. Un accidente cerebrovascular que, en el caso de Castilla-La Mancha, afecta anualmente a unas 5.200 personas, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**.

En este sentido, el jefe del Ejecutivo autonómico resaltó la importancia de la preparación y la cualificación del personal, «después de haberse multiplicado por ocho el número de facultativos que se forman en Castilla-La Mancha en comparación con el año 2015, cuando se formaban solo 194 especialistas, mientras que en la actualidad estamos formando a 1.616».

«Era evidente que se estaba creando un agujero de falta de médicos que ha costado mucho remontar porque capacitar a un médico cuesta mucho dinero, es clave y definitivo», reflexionó. Así, recordó que «hubo años en que los médicos no faltaban, estaban en las listas del paro y ahora, sin embargo, hay más médicos porque queremos tener más», afirmó García-Page, que cifró en **12.500 profesionales los sumados estos años**.

En su intervención, en la inauguración de este trigésimo tercer centro de Atención Primaria desde que preside la región, valoró no sólo el aumento de centros, sino la contratación de profesionales y el aumento de la dotación tecnológica sanitaria en lo que denominó «un esfuerzo multidisciplinar que van con todos los direcciones y especificó que «somos la segunda

«**Castilla-La Mancha**» que ya «**es la tercera más avanzada**» y «**esperemos** que «**se convierta** en **la segunda** comunidad autónoma en toda España que más ha crecido en Sanidad Primaria», que representa «el 80 por ciento de la atención».

Por todo ello, concluyó que «se podrán discutir muchas cosas, pero será muy difícil que alguien discuta que Castilla-La Mancha tiene una clarísima apuesta, una clarísima prioridad por la salud».



El consejero de Sanidad de Castilla-La Mancha, Jesús Fernández Sanz // JCCM

Tomelloso tiene nuevo centro de salud con un coste de 6,7 millones

Día de inauguración este miércoles en Tomelloso, donde el presidente de Castilla-La Mancha, colocó hace tres años y medio la primera piedra del centro de salud 'Tomelloso 1', llamado ahora Virgen de las Viñas, que ya ha abierto sus puertas para atender a un buen número de vecinos de esta localidad ciudadrealeña.

Fue el consejero de Sanidad, Jesús Fernández Sanz, el que dio detalles de esta nueva infraestructura de este tipo, que suma la 33º desde que gobierna García-Page y cuya inversión asciende a más de 6,7 millones de euros, cofinanciados en un 85% por la Unión Europea dentro del Programa Feder 2021-2027 de Castilla-La Mancha.

El edificio se levanta en unos terrenos cedidos por el Ayuntamiento de Tomelloso, de más de 6.300 metros cuadrados y situados en la calle Airén de este municipio, muy próximos al actual centro sanitario. Así, las nuevas instalaciones tienen una superficie de 3.542 metros cuadrados, distribuidos en una sola planta.

MÁS TEMAS: [Ciudad Real \(Provincia\)](#) [Tomelloso](#) [Castilla-La Mancha](#) [España \(País\)](#) [Cáncer](#) [Mujeres](#) [Cerebro](#)

VER COMENTARIOS (0)

REPORTAR
UN ERROR

TE PUEDE INTERESAR

NOTÍCIES

No solo Alzheimer: alertan de otra enfermedad que provoca pérdida de memoria y ya afecta a 100.000 españoles.

(https://afabaix.org/es/una-novedosa-terapia-antiamiloide-podria-retrasar-la-progresion-del-alzheimer/)



By
Xavi

⌚ marzo 26, 2025 [\(https://afabaix.org/es/una-novedosa-terapia-antiamiloide-podria-retrasar-la-progresion-del-alzheimer/\)](https://afabaix.org/es/una-novedosa-terapia-antiamiloide-podria-retrasar-la-progresion-del-alzheimer/)

Es la tercera forma más común de

demencia.

Al hablar de demencia, la enfermedad del Alzheimer es su forma más común; sin embargo, hay otra que, sólo en España, afecta a más de 100.000 personas, según los datos de la Sociedad Española de Neurología. **Se trata de la demencia con cuerpos de Lewy.**

Esta, de acuerdo a la citada institución, es la tercera causa de demencia, únicamente después del ya mencionado Alzheimer y de la demencia vascular. Esta, según la Coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología, **la doctora Raquel Sánchez-Valle**, presenta similitudes con otras enfermedades.

«Comparte características clínicas y biológicas tanto con la enfermedad de Alzheimer como con la enfermedad de Parkinson, lo que a veces puede dificultar su identificación», ha explicado la experta, en unas declaraciones que ha difundido la sociedad especializada en neurología. «No obstante, clínicamente se comporta de forma diferente, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y un manejo clínico específico», ha prosseguido su explicación Sánchez-Valle. La doctora, en esta línea, ha precisado que «es común» confundir los cuerpos Lewy con, incluso, problemas de tipo psiquiátrico.

Lo que caracteriza a esta enfermedad en concreto es que viene dada por la acumulación de cuerpos Lewy en aquellas regiones del cerebro que se encargan del control del movimiento, la cognición y la conducta. **Pero esta no es la causa, puesto que esta, por el momento, no está definida,** precisan desde la Sociedad Española de Neurología.

En cuanto al tratamiento, no existe. Se puede trabajar para reducir el impacto de los síntomas. Y, según ha explicado Sánchez-Valle a la entidad, «el tratamiento farmacológico deberá de ser individualizado para cada paciente **ya que incluye valorar síntomas cognitivos, motores y neuropsiquiátricos, de distinta índole**».

Redacción HuffPost

<https://www.huffingtonpost.es/life/salud/no-alzheimer-alertan-enfermedad-provoca-perdida-memoria-afecta-100000-espanolesbr.html>

La neuróloga Mercé Boada Rovira, premio Balmis de Alicante, por su proyecto de vacuna contra el Alzhéimer



ALICANTE (EFE).- La científica barcelonesa **Mercè Boada Rovira ha sido galardonada con el XVI Premio Balmis de Alicante por liderar un proyecto de vacuna contra el Alzhéimer que se encuentra en la fase 3 de desarrollo.**

La distinción desvelada este martes por parte del **Rotary Club de Alicante** será recogida por la neuróloga y profesora de la Universidad Internacional de Cataluña en un acto el **próximo 11 de abril**.

El presidente de la Comisión Balmis, Jorge Alió, ha destacado la importancia de la enfermedad del Alzhéimer, "de la que cada año hay en España 40.000 nuevos casos" para sumar unos 400.000 pacientes actualmente con "un efecto devastador" tanto en ellos como en sus familias y en el entorno social.

"El desarrollo de la vacuna, liderada por la doctora Boada y en fase 3 de prueba, es una esperanza segura como lo fue el doctor Balmis logrando la erradicación de la viruela en el mundo", ha señalado Alió.

Sobre Mercè Boada Rovira

Neuróloga y profesora de la UIC, Boada Rovira ha dedicado su carrera al estudio y tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas, con especial foco en el Alzheimer.

Se formó en el Hospital Universitario Vall d'Hebron, donde fue jefa clínica y responsable del área de investigación en demencias del Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR). Se doctoró en Medicina por la Universitat de Barcelona (1994) y en 1991, junto a su esposo, el psicólogo Lluís Tárraga, fundó el Alzheimer Centre Educacional (ACE) en Barcelona, germen de la Fundació ACE (1995), hoy Ace Alzheimer Center Barcelona.

Como directora médica, ha convertido esta entidad en un referente europeo en diagnóstico, tratamiento e investigación del Alzheimer. Con un equipo de 120 profesionales, ha atendido a más de 34.000 personas y cuenta con un biobanco de 32.600 muestras que ha permitido identificar más de 45 genes relacionados con la enfermedad.

Bajo su liderazgo, ACE ha desarrollado herramientas de diagnóstico digital con inteligencia artificial y ha dirigido 152 ensayos clínicos internacionales, con 42 publicaciones científicas en 2023 y un impacto de 554 304.

Ha contribuido al desarrollo de políticas sanitarias en España, participando en el Pla Integral de la Gent Gran a Catalunya (1990) y el Pla de Salut de Catalunya (1996-2001), además de documentos estratégicos como el Quadern 10 y el Documento Sitges 2009, y a nivel europeo es parte del Comité Ejecutivo del European Alzheimer's Disease Consortium (EADC) y, en España, investigadora principal del

grupo Ace-CIBERNED del Instituto de Salud Carlos III.

Su labor ha sido reconocida con múltiples distinciones, incluyendo el Premio a la Excelencia Profesional (2008), la Medalla Josep Trueta (2012), la Creu de Sant Jordi (2016), el Premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología (2021) y la Medalla de Oro al Mérito Científico del Ayuntamiento de Barcelona (2023).

TAGS: BALMIS

Últimas Noticias

- 1 Cenid acerca su labor de investigación a estudiantes y empresas con 'Cenid Experience'**
- 2 La Marina Alta que viene: un modelo turístico que combata el cambio climático y mancomunar el agua ante posibles sequías**
- 3 El sector de los componentes para el calzado mira al futuro con las Tendencias otoño-invierno 2026/2027**
- 4 Barcala apela al posibilismo en las cuentas post Dana y confía en remanentes para la Vía Parque**
- 5 Adolfo Utor, en Elche: reforma de la administración, menos burocracia y advertencia de la polarización y la inestabilidad**

Suscríbete al canal de Whatsapp

Siempre al día de las últimas noticias

¡Quiero suscribirme!

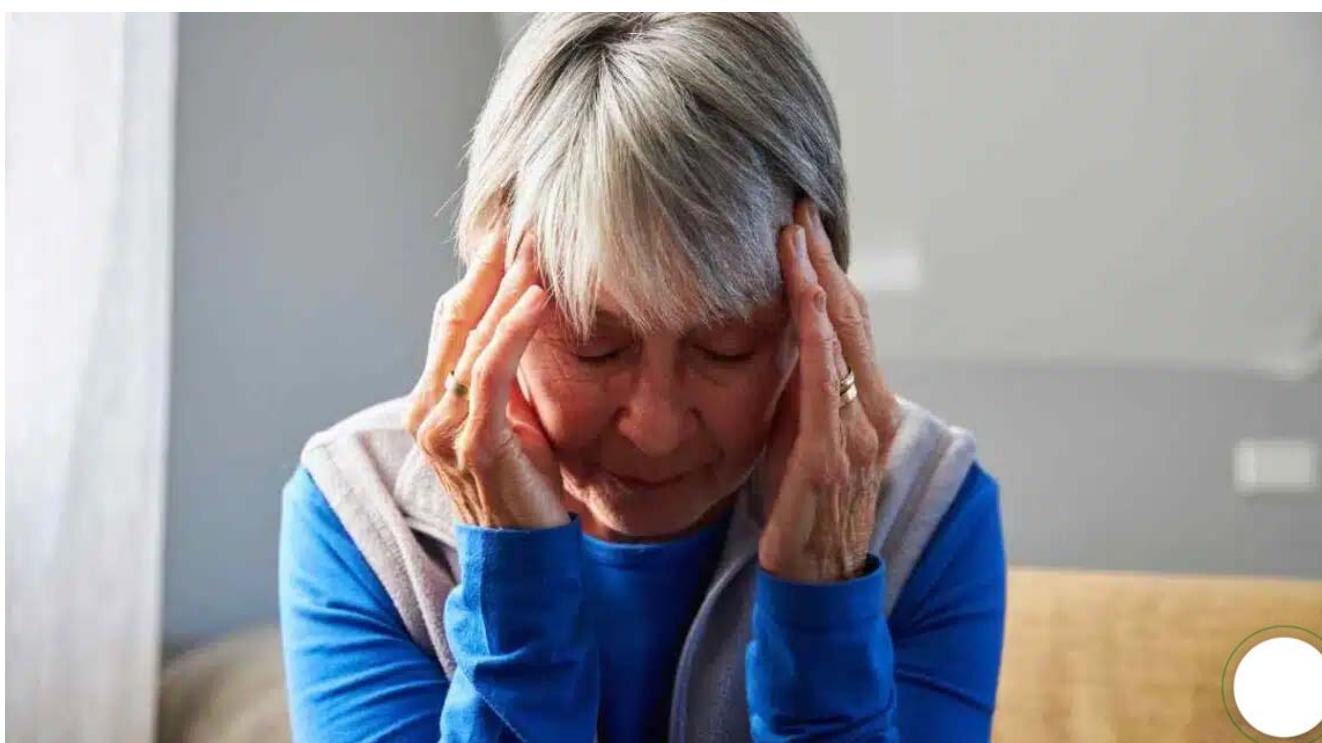
Portada » Actualidad » Migraña: estos son los alimentos que debes tachar de tu lista y los que debes añadir

Migraña: estos son los alimentos que debes tachar de tu lista y los que debes añadir

La migraña afecta a más de 5 millones de personas en España y hay ciertos alimentos que contribuyen a incrementar los dolores de cabeza.

 Por **Andaluciainforma** — 25 de marzo de 2025 a las 18:29 en **Actualidad**

Tiempo de lectura: 3 minutos



Migraña: estos son los alimentos que debes tachar de tu lista y los que debes añadir

AHORRA HASTA **€800** + NIÑOS NAVEGANDO DESDE **€99**
+ 60% DESCUENTO EN EL 2DO PASAJERO

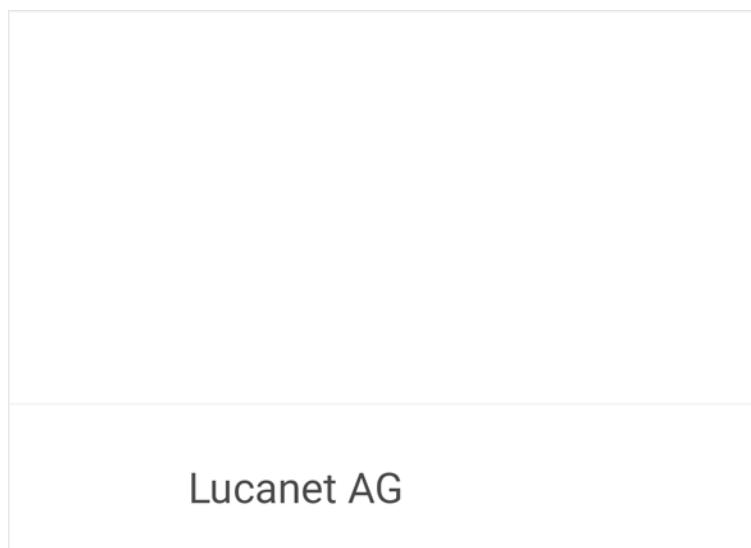


- ▶ **Así funcionaba el cerebro de Albert Einstein: el descubrimiento de una científica que cambió la historia**
- ▶ **Adiós gimnasio: uno de los ejercicios de fuerza más completos que puedes hacer sin moverte de tu casa**

Según la Sociedad Española de Neurología, la migraña afecta en España a más de 5 millones de personas. De estas, más de un 70% presenta una discapacidad grave y un 14% una discapacidad moderada. En España, **1,5 millones de personas tienen migraña crónica, lo que les dificulta gravemente su día a día**, interfiriendo también en su vida social. Las personas que son más sensibles a la migraña, deben evitar consumir ciertos alimentos e integrar otros.

Los alimentos prohibidos para las personas con migraña

La Asociación de Trastornos de la Migraña ha creado una **lista de los alimentos no están recomendados** para personas que sufren migraña, publicados por la revista Medical News Today. Entre estos, figuran:



Download the CFO
Elevate financial efficiency

Lucanet AG

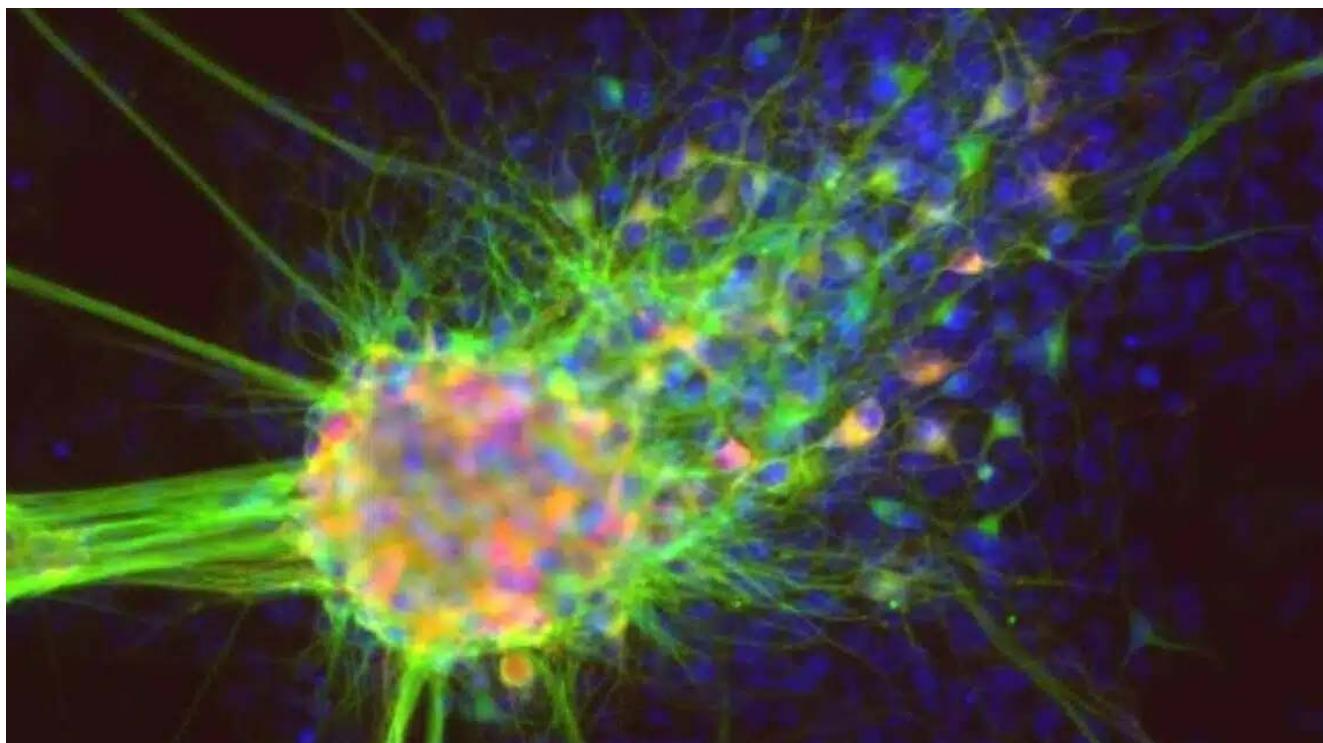
- Galletas con sabor añadido.
- Pan fresco hecho en casa o de una panadería.
- Pizza.



Este texto es una traducción automática de la versión en inglés. Puedes ver la versión original en el enlace de la cabecera.

- Carnes marinadas.
- Palomitas de maíz con sabor.
- Mantequillas de nueces.

Por otro lado, **muchos alimentos contienen tiramina, un aminoácido que puede provocar dolor de cabeza**. Los alimentos y bebidas fermentados son los que tienden a tener la mayor cantidad de tiramina. Aquí se **incluye el alcohol** y los quesos curados.



La tiramina es un aminoácido presente en muchos alimentos que puede contribuir a la migraña.

¿Existen alimentos que ayuden a prevenir la migraña?

Si bien la **migraña está influida por múltiples factores** (genéticos, hormonales, estrés etc), una dieta adecuada puede ayudar a prevenir los dolores de cabeza, o reducir su intensidad. La web médica **Conectando Pacientes** aconseja consumir, entre otros:





- Legumbres.
- Fresas: muy aconsejables para prevenir la migraña, debido a su **poder antioxidante**.
- Pescado azul: al ser rico en fósforo.
- Aceite de oliva, soja o girasol suelen recomendarse para el dolor de cabeza.
- Cereales integrales.

No existe una fórmula definitiva para eliminar la migraña, y siempre debes consultarle tus jaquecas a tu médico de cabecera, pero si **esta es muy frecuente, hay alimentos que debes apartar y seguir una dieta adecuada**. Si te interesan estas noticias de estilo de vida, puedes visitar nuestra sección de **actualidad**.

Etiqueta [Estilo de vida](#)





Mucha gente ya solo pide vacaciones para ir a dormir

by [Roberto Bastarrachea](#) / March 26, 2025 / [Internacional](#)



Uno puede irse de vacaciones por muchos motivos. Muchísimos. Para conocer nuevas culturas, maravillarse con paisajes y museos, comer bien, disfrutar en la playa, esquiar, practicar idiomas... De hecho si algo sobra son razones para tomarse un descanso fuera de casa. Lo que es menos frecuente es viajar básica y principalmente con el propósito de dormir. O al menos así lo era hasta ahora. En una sociedad hiperestresada cada vez son más los viajeros (y negocios) que apuestan por un nuevo tipo de desconexión: el 'turismo de almohada'.



PRESENTAN ALGUN SÍNTOMA RELACIONADO CON SU INSOMNIO.

Y el problema no es exclusivo de los jóvenes. La SEN calcula que el 48% de los españoles adultos no tiene un sueño de calidad y casi un tercio de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, porcentaje nada sorprendente si recordamos que el 60% de los españoles ha pasado por episodios de estrés que han afectado a su día a día. En general, la World Sleep Society (WSS) calcula que un amplio porcentaje (al menos el 45%) de la población mundial padecerá algún trastorno del sueño grave a lo largo de su vida.

Últimas noticias

[¡Impactante! Lalo España dice adiós a “Vecinos” tras nueve temporadas](#)

[Lady Gaga sorprende con gira mundial y anuncia conciertos en México y Europa](#)

[Peso Pluma anuncia su primera gira por Europa y conquista nuevos territorios](#)

[Teposcolula se prepara para celebrar al Cristo Olvidado](#)

[Abuelito conoce el mar a sus 94 años](#)





Cronista España • Actualidad • Salud

Salud

Estos son los 4 alimentos que debes comer para evitar el dolor de cabeza después de los 50

El dolor de cabeza es una de las molestias más frecuentes y puede durar horas. ¿Qué alimentos son más efectivos para prevenirlo?

Actualizado el 26 de Marzo de 2025 10:03



ESCUCHAR ESTE ARTÍCULO



00:00

powerbeans

00:42

Leer resumen

Lectura: 34 segundos

En esta noticia

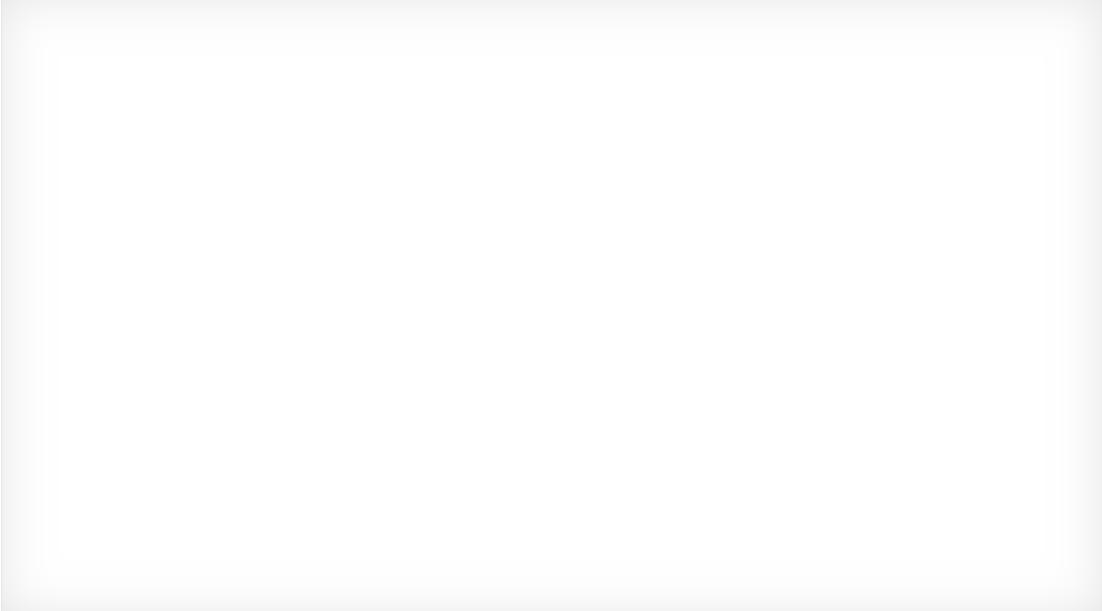
Alimentos que ayudan a prevenir el dolor de cabeza

Alimentos que pueden provocar dolor de cabeza

El **dolor de cabeza** es una de las molestias más comunes que experimentan muchas personas en su vida cotidiana. Este **malestar puede prolongarse durante horas** y, en ocasiones, la ingesta de un analgésico no resulta suficiente para aliviarlo.

De acuerdo con datos proporcionados por la Sociedad Española de Neurología (SEN), **el 89% de los hombres** y **el 99% de las mujeres** han manifestado haber padecido **cefaleas en algún momento de su vida**.

PUBLICIDAD



El dolor de cabeza es una de las molestias más frecuentes y puede durar horas. ¿Qué alimentos son más efectivos para prevenirlo? (Imagen: archivo)

Te puede interesar

No sólo salir a caminar: estos son los ejercicios que recomiendan los expertos de Harvard para estar sano después de los 50 >

Te puede interesar

Jubilación anticipada a los 52 años: la lista completa de enfermedades por las que podrías acceder a la prestación >

En este contexto, se destaca que **el 90% de los casos** no se relaciona con ninguna **enfermedad subyacente**, sino que se presenta como una fuente primaria de dolor. Para muchos pacientes, se trata de un trastorno crónico altamente incapacitante, donde **el 50% de los casos presenta**

migraña

No obstante, existen **alimentos** que pueden contribuir a mitigar este malestar, según revela el sitio de *advil.com*.

Alimentos que ayudan a prevenir el dolor de cabeza

El sitio recomienda los siguientes alimentos para aliviar los dolores de cabeza:

Almendras

Las **almendras** son una excelente fuente de magnesio, además de contener **vitamina E, fibra, biotina y calcio**. Su consumo puede contribuir a reducir **el riesgo de enfermedades** cardíacas, siendo ideales para incluir en ensaladas.

Si dispone de un procesador de alimentos, puede elaborar fácilmente su propia mantequilla de almendras en casa.

Huevos

Los **huevos** son un alimento rico en **vitamina B2, esencial para el crecimiento y la función celular**. Algunos especialistas sugieren la ingesta de suplementos de riboflavina como una estrategia para prevenir las migrañas.

Una opción es incluir huevos en el desayuno, combinándolos con verduras como pimientos rojos y **zucchini**, para un plato nutritivo.

Sandía

La deshidratación puede ser un factor desencadenante de los dolores de cabeza si no se consume suficiente agua durante el día. La **sandía** es una de las frutas más recomendadas por **su elevado contenido de agua y su sabor dulce**.

Esta **fruta** puede ser disfrutada con menta, queso feta y nueces, o incorporada en una ensalada veraniega de mariscos que incluya sandía, aguacate, camarones y cilantro.

Estos son los 4 alimentos que previenen el dolor de cabeza. (Imagen: archivo)

Alimentos que pueden provocar dolor de cabeza

Por otro lado, existen ciertos **alimentos** que pueden inducir cefaleas y que es recomendable evitar ocasionalmente:

Quesos añejos

Alcohol, en particular la cerveza y el vino tinto

Chocolate

Carnes curadas

Conservantes alimentarios, tales como nitratos, nitritos, glutamato monosódico y edulcorantes artificiales

Pescado ahumado

Extracto de levadura

Comparte tus comentarios

Forma parte de **El Cronista Member** y súmate al debate en nuestros comentarios

[INGRESÁ](#)

[Comentar](#)

¿Por qué duermo, pero no siento que he descansado?

Bienestar

✓ Fact Checked

Tener un sueño de calidad es uno de los pilares fundamentales de una buena salud. Las condiciones del entorno y el estrés son algunas causas por las que, aunque una persona sienta que ha dormido las horas suficientes, sigue cansada

Actualizado a: Martes, 25 Marzo, 2025 17:56:16 CET



El síndrome de piernas inquietas o las apneas son trastornos que impiden un sueño profundo y reparador. (Fotos: Shutterstock)



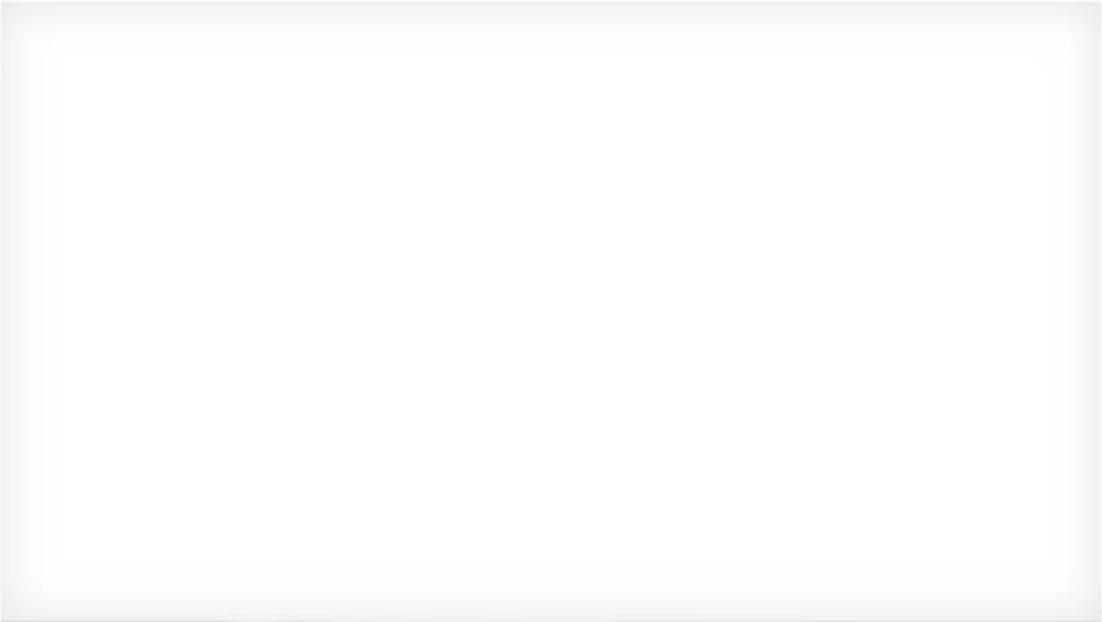
Alicia Cruz Acal

Puede llegar a ser frustrante: dormir las siete u ocho horas que se recomienda y aun así, levantarse como si apenas se hubiese pasado tiempo entre los brazos de Morfeo. Se estima que **el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que aporta dos datos interesantes más para el tema que aquí nos ocupa: al menos un 50%

de las personas tiene problemas para conciliar el sueño y un **32% se despierta con la sensación de que su descanso no ha sido reparador**.

Y es que, aunque se esté dormido, a veces esto no es suficiente, pues existen otros factores que rodean a un sueño de calidad. Uno de ellos son las **condiciones del entorno**. "El calor, por ejemplo, hace que no se pongan en marcha los mecanismos de regulación del cuerpo y esto impide que lleguemos a las fases del sueño reparador y profundo", explica a CuídatePlus **Anjana López**, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Todo ello, continúa la especialista, explica que **los días de altas temperaturas "tengamos más despertares de lo habitual** o nos cueste más conciliar el sueño, haciendo que al día siguiente, a pesar de haber estado en la cama teóricamente durmiendo ocho horas, nos encontremos cansados".

PUBLICIDAD



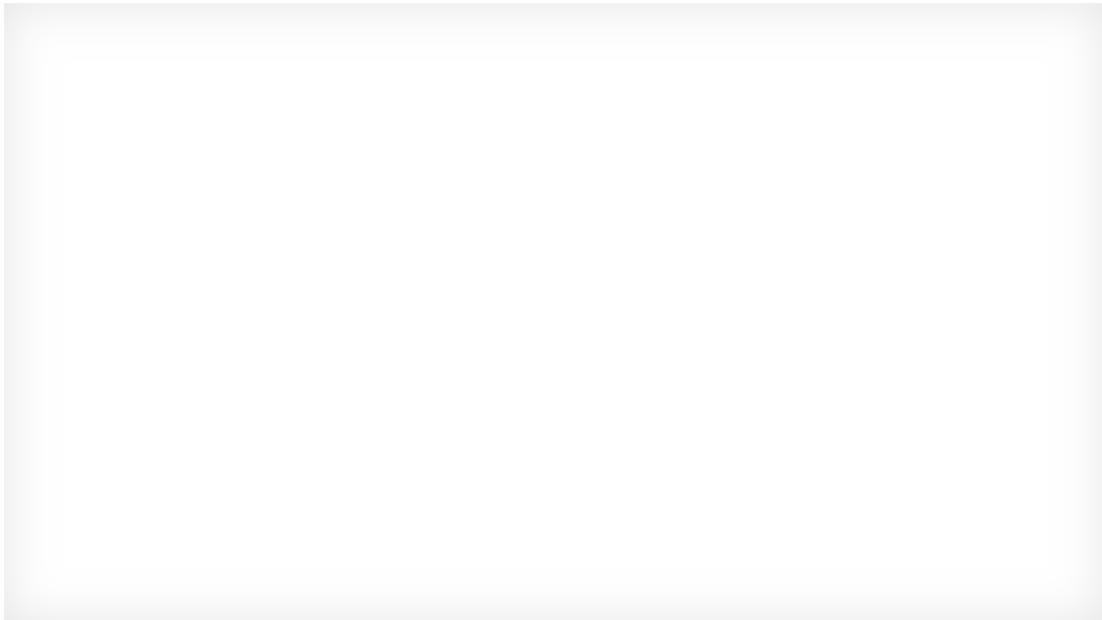
Más allá del frío o calor, un elemento al que López también hace referencia es **la falta de aislamiento en la habitación**: "El mismo ruido es el que produce que tengamos más despertares y nos impide llegar al sueño profundo". Además, hay que tener en cuenta que la persona puede sufrir un trastorno del sueño, como el **síndrome de piernas inquietas** o **apneas**. En este último caso, "disminuye el oxígeno que va al cerebro, que, como consecuencia, no descansa y tiene microdespertares de los que no somos conscientes".

¿Qué hay del **estrés**? Se trata de otra causa del mal descanso. Como explica la neurofisióloga clínica, si una persona se va a dormir con los niveles de **cortisol** (la hormona del estrés) muy elevados, costará mucho iniciar el sueño a pesar de llegar a la cama muy cansada. En esta misma situación, puede ocurrir también que **el individuo sí que consiga dormirse inmediatamente, pero que despierta un par de horas más tarde** y ya no pueda volver a conciliar el sueño. "La consecuencia es la misma: vamos a dormir menos y al día siguiente estaremos

más cansados", subraya la experta.



PUBLICIDAD



La cantidad o la calidad del sueño, ¿qué es más importante?

Se trata de una cuestión difícil de responder pues "si dormimos ocho horas, pero no son de calidad, no llegamos al sueño profundo", recuerda López.

No obstante, la experta de la SEN aclara que en caso de dormir cinco o seis horas de forma más profunda, "tampoco estamos el tiempo necesario en las diferentes fases del sueño por las que hay que pasar, por lo que el efecto es igual: **el cuerpo no se restaura**".

Hábitos para mejorar la calidad del sueño

Para lograr un descanso de calidad, Anjana aconseja **hacer algo relajante para bajar los niveles de cortisol** y “preparar al sueño”. De esta forma, “la mejor actividad que recomendamos los expertos es la lectura”, subraya. Otras rutinas previas a la hora de irse a la cama y a las que hace referencia son:

- **Darse una ducha de agua templada o caliente.**
- **Escuchar música relajante o la radio**, que “es una manera de tener la mente distraída sin que esté pensando en otros asuntos del día”.
- **Realizar ejercicios de meditación** o practicar **mindfulness**.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Ni infusiones, ni pastillas: científicos descubren un nuevo tratamiento para dormir mejor a partir de los 60

Cuídate Plus

El principal cambio que ha hecho Dani Martín en su vida más allá de la dieta y de dejar el alcohol

Cuídate Plus

La familia de la modelo de Onlyfans con brazos, piernas y columna rotas en Dubai desconfía de la versión oficial

Marca

El pánico de una soltera al conocer la experiencia con la muerte de su cita de 'First Dates': "Me he acojonado"

Marca

Aislamiento térmico 1 euro

Aislamiento-1-Euro

[Más información](#)

La calculadora muestra el valor de su casa al instante (eche un vistazo)

Valor de la vivienda

Una neuróloga expone las 8 claves esenciales para prevenir el ictus

Bienestar

Fact Checked

Algunos factores de riesgo del ictus, especialmente la edad y la predisposición genética, no se pueden modificar, pero otros sí. Se estima que el 90% de los casos de esta enfermedad se podrían llegar a evitar.

Actualizado a: Miércoles, 26 Marzo, 2025 14:22:59 CET



El ictus cuenta con más factores de riesgo modificables que no modificables. (Fotos: Shutterstock)



María Sánchez-Monge

La prevención del **ictus** constituye una prioridad sanitaria. Las cifras de incidencia y mortalidad no dejan lugar a dudas: esta enfermedad cerebrovascular **es la segunda causa de muerte más común** (después de la cardiopatía isquémica) en todo el mundo y la tercera causa más común de discapacidad (en Europa es la

primera), según el último estudio *Global Burden of Disease (GBD)*.

En España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **cada año se producen más de 90.000 nuevos casos de ictus en España** y en 2023 se registraron más de 23.000 fallecimientos por esta causa. Además, más del 30% de las personas que sobreviven a un ictus en nuestro país están actualmente en un situación de dependencia, debido a la discapacidad a largo plazo que provocan las secuelas de la enfermedad.

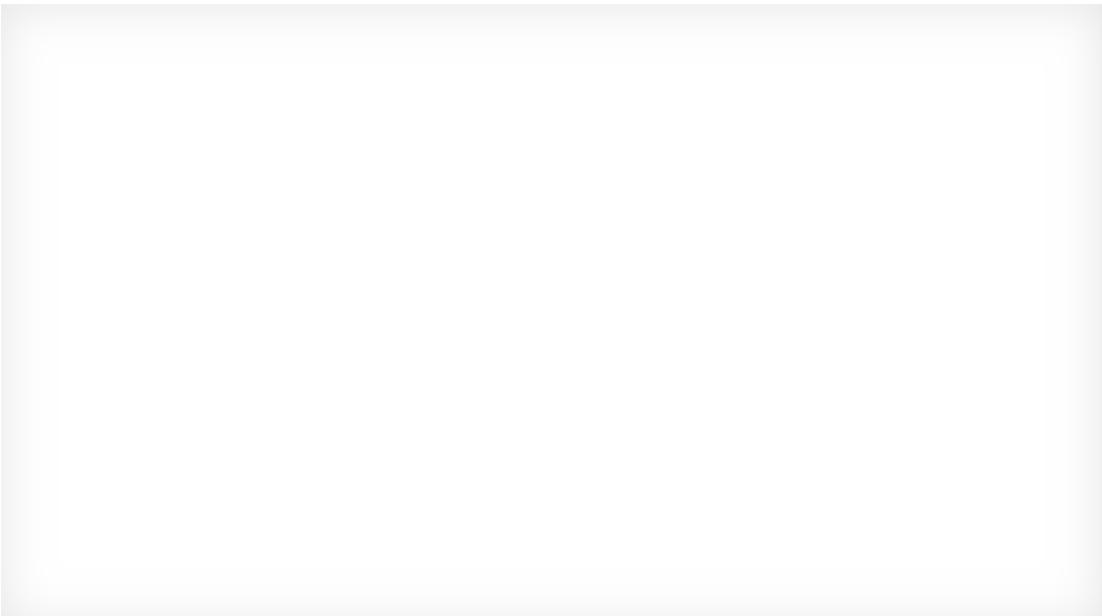
“Aunque la edad es un factor de riesgo para sufrir un ictus, también influyen otros factores que, en muchos casos, pueden ser modificables. Estimamos que **hasta el 90% de los casos de ictus se podrían llegar a evitar** simplemente controlando adecuadamente los factores de riesgo modificables de esta enfermedad”, destaca **M^a Mar Freijo**, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

El factor de riesgo más importante para la aparición de ictus es padecer hipertensión, pero también ejercen una gran influencia el tabaquismo, **el sedentarismo, la mala alimentación**, la obesidad, el alcoholismo, el consumo de drogas, la genética, el estrés o padecer fibrilación auricular, colesterol o diabetes. Y la mayoría son modificables o, al menos, controlables.

8 medidas fundamentales para prevenir el ictus

Por lo tanto, no se puede hablar de riesgo cero frente al ictus porque factores como la edad o la predisposición genética no se pueden cambiar. Sin embargo, como ya se ha dicho, muchas otras medidas pueden reducir de forma considerable el riesgo.

PUBLICIDAD





1. Vigila tu presión arterial

Una presión arterial alta y mantenida daña las paredes arteriales de forma crónica. Esto puede alterar el flujo sanguíneo y, junto con otros factores de riesgo cardiovascular, predisponer al ictus. Además, un pico a presión muy elevado puede causar un sangrado cerebral (ictus hemorrágico). Mantener un peso saludable, hacer ejercicio, comer bien y reducir el consumo de sal y alcohol son las principales medidas contra la **hipertensión**. Además, es fundamental tomarse la tensión periódicamente, ya que se trata de una enfermedad silente.

2. Deja de fumar

Se calcula que las personas que fuman tienen el doble de probabilidades de sufrir un ictus. **Fumar daña las paredes de los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca.** También eleva la viscosidad de la sangre, lo que incrementa todavía más el riesgo de trombos (coágulos), que pueden obstruir los vasos sanguíneos y provocar un accidente cerebrovascular.

3. Controla tu glucosa en sangre

Tener niveles elevados de azúcar (glucosa) en sangre daña los vasos sanguíneos, lo que incrementa el riesgo de ictus. Las **medidas para prevenir la diabetes** se configuran, por lo tanto, como una de las mejores formas de mantener alejada la enfermedad cerebrovascular. De hecho, los estudios muestran que las personas con **diabetes** tienen **entre 2 y 4 veces más riesgo de sufrir un ictus**.

4. Ojo con el colesterol

El **colesterol**, y en concreto el LDL (el *malo*), es otro de los caballos de batalla. Cuando hay demasiada cantidad en la sangre, **se acumula en las paredes arteriales** y puede causar problemas en el sistema circulatorio, lo que puede aumentar el riesgo de ictus.

5. Cuida tu alimentación

La **dieta mediterránea**, sobre todo cuando se acompaña de una buena cantidad de **aceite de oliva extra virgen y frutos secos**, es capaz de reducir en un 30% el riesgo de infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular, según el estudio *Predimed*.

6. Mantén un peso adecuado

La **obesidad incrementa hasta 2,5 veces el riesgo de sufrir un ictus**. Y, en especial, la grasa abdominal.

7. Haz ejercicio físico

La actividad física es clave para prevenir el ictus porque **contribuye a hacer frente a varios de sus factores de riesgo**, como el colesterol, la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

8. Duerme bien

Un buen descanso nocturno **contribuye a prevenir las enfermedades cardio y cerebrovasculares**, entre ellas el ictus. Además, hay que tener en cuenta que algunos trastornos del sueño, como la **apnea obstructiva**, incrementan significativamente el riesgo.

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Así es el problema de salud que sufre Dani Fernández

Cuídate Plus

Atención a los alérgicos a esta planta: en cuanto deje de llover, su polen será muy alto

Cuídate Plus

Maria Shriver, exmujer de Arnold Schwarzenegger, rompe su silencio y habla con dureza de su divorcio: llegó a estar recluida en un convento

Marca

El largo triángulo amoroso que tiene en vilo a Argentina y Liverpool: ruptura por una amiga, demanda... y embarazo



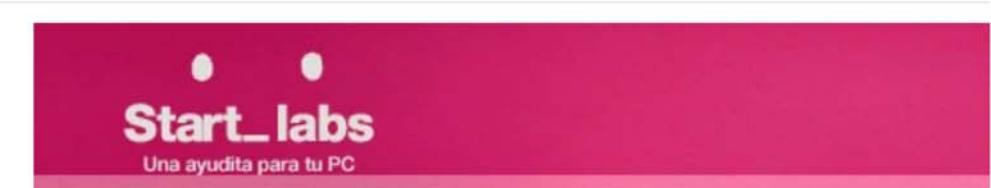
NOTICIAS ▾

REVIEWS VIDEOJUEGOS ▾

REVIEWS SMARTPHONES Y TECH ▾

ENTREVISTAS

TUTOS



Ciencia ◊ Games ◊ Social ◊ Tecnoticias

Samsung lanzó un videojuego que puede detectar los pri...

por Agustina Iglesias | 25 marzo, 2025



The Mind Guardian es un nuevo videojuego de Samsung dirigido a personas mayores de 55 años para identificar las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97% de precisión. Te contamos todos los detalles ¡acá!

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish.

[Accept](#) [Read More](#)



Samsung pisó fuerte en el ámbito de la salud y la tecnología con el lanzamiento de **The Mind Guardian**. Se trata de un innovador **videojuego** basado en IA que puede ayudar a detectar signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades neurológicas y psiquiátricas como el Alzheimer.

Lanzado por **Samsung España**, este videojuego se presenta como una herramienta autoadministrada gratuita (a través de una Tablet Android) y accesible. La misma está diseñada específicamente para mayores de 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. Según informó la compañía, **The Mind Guardian** puede detectar diferentes enfermedades con un 97% de precisión. De esta manera, la aplicación facilitaría la detección precoz de demencias como el Alzheimer, una enfermedad que solo en España afecta a 800.000 personas.

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish.

Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos. En primer lugar, la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usando entornos sociosanitarios. Luego, el análisis basado en inteligencia artificial. Y por último, el aprendizaje automático (machine learning), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de test digitalizados.

¿Cómo ayuda The Mind Guardian de Samsung a los usuarios?

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 herramienta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible desarrollo de terapias y tratamientos disponibles. En definitiva, el gran valor de esta aplicación radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo que pueden ser origen de enfermedades como el Alzheimer. Para que se den una idea, la detección temprana puede contribuir a aumentar la calidad de vida hasta en 10 años y reducir los efectos de las demencias hasta en un 40%.

This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish.

RESPALDA Y PROTEGE TUS DATOS

#DíaMundialdelBackup



¿Cómo funciona y recopila la información?

Esta aplicación con enfoque lúdico recrea una ciudad que simboliza la mente del usuario, donde explora la memoria a través de 3 misiones de unos 45 minutos en total. Gracias a estos juegos interactivos (que evalúan la memoria episódica, semántica y procedimental), **The Mind Guardian** recopila datos que se basa en tests de evaluación cognitiva homologados y análisis de datos con IA para dar resultados precisos.

Para obtener un resultado, el usuario debe completar tres pruebas dentro del videojuego, que alude a tres ámbitos de análisis:

- **Memoria episódica:** el usuario recorre una pequeña ciudad, observando listas de elementos, y los identifica en recorridos activos por el mismo lugar.
- **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 opción correcta en términos de asociación semántica.

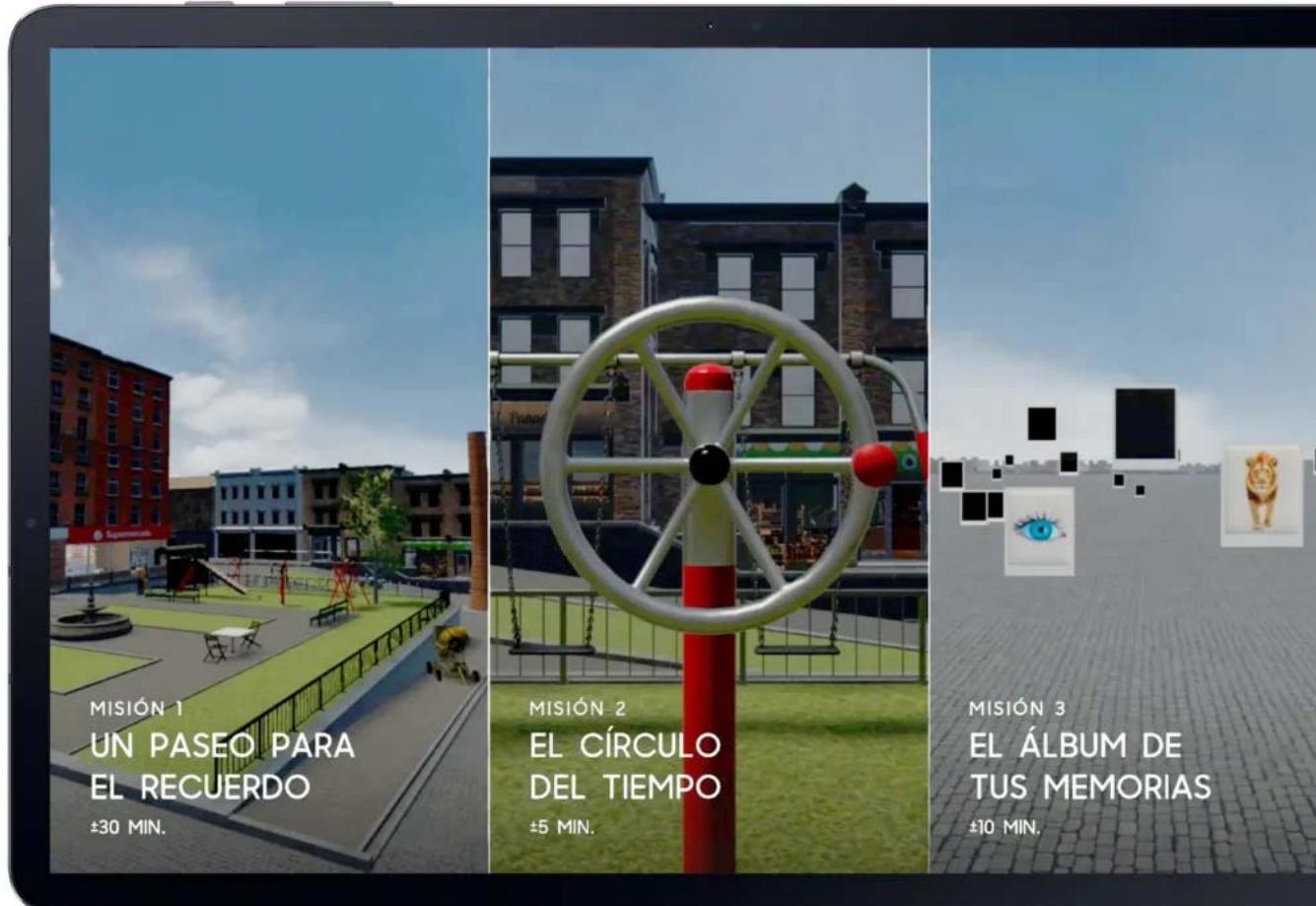


This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out

if you wish. [Accept](#) [Read More](#)

Estimaciones internas realizadas sobre un estudio encargado a Ipsos España señalan que esta tec autoevaluación podría beneficiar potencialmente a 2,5 millones de personas.

Cabe destacar que los algoritmos de machine learning fueron desarrollados y entrenados con una representativa de la población española. Es más, **The Mind Guardian** fue diseñado y homologado específicamente para el contexto Español, utilizando tests de memoria convencionales aplicados a sociosanitarios de práctica clínica en España. Hasta ahora, la aplicación está disponible en castellano en tablets Android (versión 8 o superior) de forma gratuita en Galaxy Store o [Google Play](#) en España. La app llega a los demás países en el futuro.



The Mind Guardian surgió de la colaboración entre Samsung Iberia, el Centro de Investigación en TIC de Telecomunicación de la Universidad de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y con el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría Mental (SEPSM).

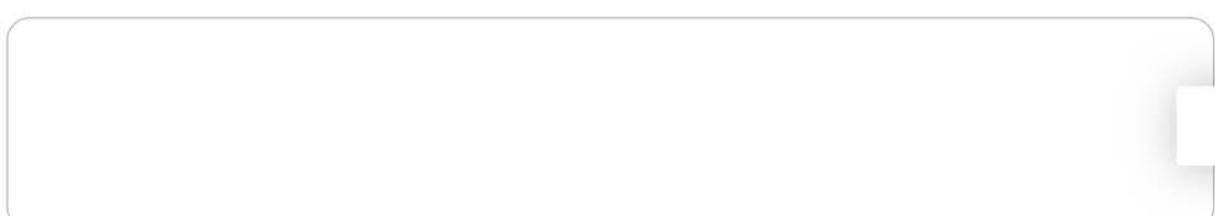
This website uses cookies to improve your experience. We'll assume you're ok with this, but you can opt-out if you wish. [Accept](#) [Read More](#)



¿Cuándo cambia la hora en España? Todo lo que debes saber. EFE/ Mariscal

Cambio de hora: ¿Cuándo se adelanta en España?

27 marzo 2025



Cookies

Daniela Alias Fernández |

Madrid (EFE).- El cambio de hora es una práctica que afecta a millones de personas cada año, y su llegada con los cambios de estaciones es un recordatorio de cómo el tiempo puede influir en nuestras rutinas diarias.

En España, al igual que en muchos países de Europa, el último domingo de marzo marca el momento en que los relojes se adelantan una hora, inaugurando la temporada de días más largos y temperaturas más cálidas. Sin embargo, este ajuste no es solo un hecho de naturaleza práctica, sino que tiene implicaciones sobre la salud, la economía y el bienestar social.

A continuación, exploramos cómo afecta el cambio de hora a los ciudadanos españoles, sus beneficios y sus controversias, además de analizar el debate sobre su posible eliminación en el futuro cercano.

¿Cuándo se cambia la hora en España en 2024?

En la madrugada del 29 al 30 de marzo se cambia la hora, por lo que a las 03:00 de la madrugada habrá que retrasar los relojes una hora, hasta las 02:00, en cumplimiento con la normativa europea de obligado cumplimiento en todos los Estados miembro.

Así se retoma el horario de verano. Gracias a esto durante los próximos siete meses se disfrutan más horas de sol, tardes más largas y noches más cortas. El horario de invierno se implementará nuevamente, como de costumbre, el último domingo de octubre. Este año, la fecha será el 26. Durante la madrugada, los relojes deberán retrasarse una hora, de modo que a las 03:00 volverán a ser las 02:00.

El **cambio de hora** reaviva dos veces al año -cuando se adelanta al entrar en vigor el horario de verano y cuando se retrasa al comenzar el de invierno- un debate sobre si es realmente necesario.

Vuelve el horario de verano con el cambio de la hora



Madrid (EFE).- El horario de verano comienza esta noche a las 02:00 de la madrugada, momento en el que -por normativa europea- los relojes de todos los Estados miembros se deberán adelantar una hora hasta las 03:00; amanecerá una hora después y las tardes serán más largas al haber más horas de luz. Esta costumbre ... Sigue leyendo



EFE Noticias

Consecuencias del cambio de hora en la salud y el sueño

Los **cambios bruscos de horario** desajustan nuestro sistema neuro hormonal, afectando ritmos como el cortisol, la melatonina, la serotonina y el colesterol, según Gonzalo Pin, coordinador del Grupo del Sueño y Cronobiología de la AEP.

Jesús Porta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, explica que existen dos ciclos del sueño: uno interno y otro controlado por la melatonina. En España, el desfase horario genera más trastornos porque el país sigue el horario de Europa del Este.

Cookies



Imagen de archivo de un hombre sosteniendo un reloj. EFE/ John Reyes Mejia

El cambio de hora **afecta más a niños y ancianos**, quienes tienen menos adaptabilidad y sufren un sueño fragmentado, según Celso Arango, psiquiatra. En la mayoría de las personas, los efectos duran de dos a cinco días, pero quienes padecen enfermedades como Alzheimer, insomnio o depresión pueden tardar más.

Para mitigar los trastornos, Arango recomienda una buena higiene del sueño: evitar estimulantes por la tarde, hacer ejercicio moderado, levantarse si no se puede dormir y mantener patrones estables de sueño. Además, es importante adaptar los horarios unos días antes del cambio.

A small white square icon located in the bottom right corner of the page.

Cookies

Aumento de accidentes, menor concentración e insomnio, efectos del cambio de hora



Andrea Domene y Paula Márquez | Madrid (EFE).-

Incremento de accidentes de tráfico y laborales, dificultad de aprendizaje, menor concentración o problemas de insomnio son algunos de los trastornos que puede producir el cambio al horario de invierno y que se pueden prolongar hasta dos semanas, según los expertos. En la madrugada del sábado al ... Sigue leyendo



EFE Noticias

Historia del horario de verano en España

Según explica a **EFE** la codirectora de Time-Use Initiative, Ariadna Güell, la actual normativa del cambio de hora surge de 1940 cuando, recién terminada la última guerra civil española y con los ejércitos alemanes cosechando éxitos en la Segunda Guerra Mundial, la dictadura franquista decidió alinear nuestro horario con el de Alemania». Así comenzó el cambio de hora de invierno.

Y ello, «a pesar de que el horario de invierno se adapta mejor al horario geográfico nacional que el de verano» porque «nuestra hora geográfica, aquélla en la que las 12 del mediodía es el momento en que el sol está más alto en el cielo», en realidad es la misma que la del Reino Unido, Portugal o Canarias.

Cookies



Imagen de archivo del reloj de la estación Méndez Álvaro. EFE/ Fernando Villar

Esto implica que durante el horario de verano, «España registra un desfase de 2 horas con respecto a su huso horario geográfico», que es especialmente destacable en Galicia, la comunidad autónoma más occidental de la península, donde «durante la estación estival, el sol no se va hasta las 11 de la noche».

En los años 70, durante la primera crisis del petróleo, algunos países decidieron ahorrar energía aprovechando las horas de luz solar en los meses de verano gracias a retrasar los relojes una hora. Desde entonces, los Estados de la Unión Europea cambian dos veces al año el horario para adaptar las actividades cotidianas a las horas de luz natural.

Llega el cambio de hora otoñal: una costumbre viva «gracias al mito del ahorro energético»



Madrid (EFE).- Los españoles deberán retrasar sus relojes una hora durante la madrugada del sábado 26 al domingo 27 de octubre por la entrada en vigor del horario de invierno, costumbre que sigue viva «gracias al mito del ahorro energético» según explica a EFE la codirectora de Time-Use Initiative, Ariadna Güell. Al igual que en ... Sigue leyendo



EFE Noticias

¿Se eliminará el cambio de hora en Europa?

Existe controversia sobre la idoneidad de mantener el cambio de horario en la Unión Europea. Mientras algunos expertos defienden su mantenimiento por razones de ahorro energético o de organización social, otros defienden que dada la digitalización de la sociedad ha perdido la utilidad con la que fue ideado y que, además, no es beneficioso para la salud.

En 2018, la Comisión Europea organizó una [consulta pública](#) para conocer la opinión de los ciudadanos europeos, en la que el 80 % de los 4,6 millones de personas que participaron votó a favor de terminar con el cambio horario.

Además, una encuesta de 2019 reflejó que el 90 % de los europeos se mostró

Cookies

acuerdo con la posible abolición. Ese mismo año, el Europarlamento y la Comisión Europea elaboraron un proyecto al respecto que, finalmente, quedó paralizado por la pandemia.

Ahora el nuevo Parlamento Europeo que ha salido de las elecciones tendrá que reiniciar este proceso de abolir el cambio de hora en España para 2026, aunque por el momento no hay ninguna confirmación oficial de su eliminación.

Llegado el caso, el Gobierno deberá plantear qué horario determinar como fijo, el de verano o el de invierno, si bien según el barómetro publicado por el CIS en noviembre de 2023 el 66 % de los españoles preferiría mantener el horario de verano.

Cultura, Otras noticias España

Europa, Sociedad, verano

SI QUIERES PUBLICAR ESTE CONTENIDO, VISITA EFE SERVICIOS



Cookies

eldiariodelapampa.com.ar

¿Por qué duermo, pero no siento que he descansado?

Fautor

4-5 minutos

Tener un sueño de calidad es uno de los pilares fundamentales de una buena salud. Las condiciones del entorno y el estrés son algunas causas por las que, aunque una persona sienta que ha dormido las horas suficientes, sigue cansada.

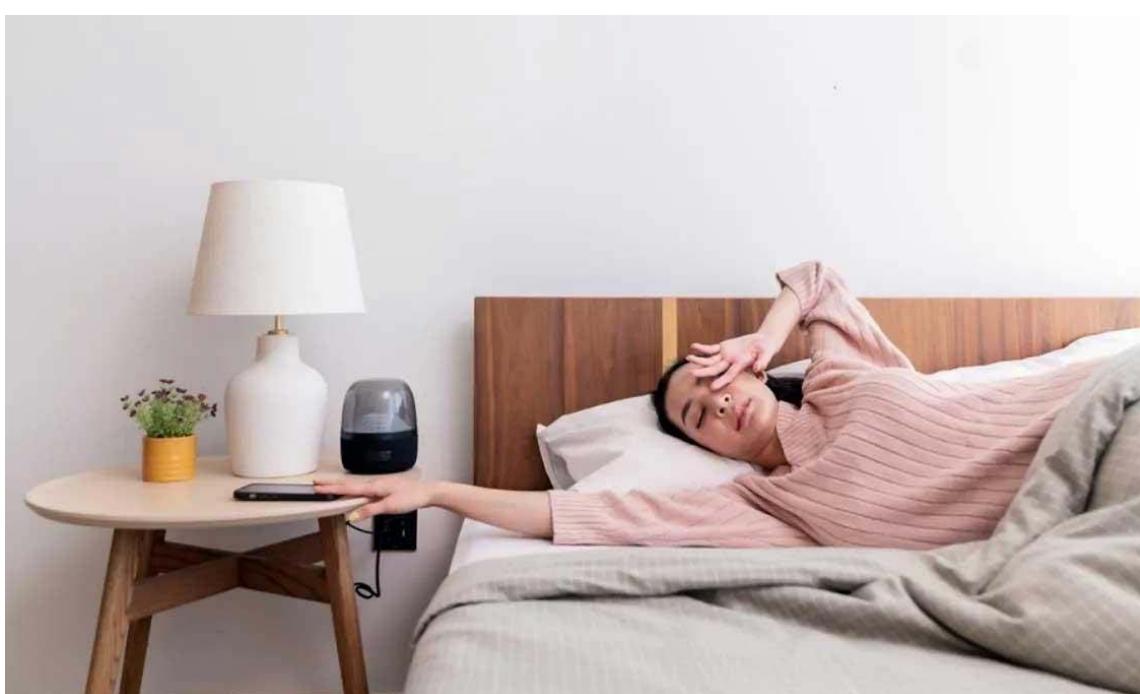
Puede llegar a ser frustrante: dormir las siete u ocho horas que se recomienda y aun así, levantarse como si apenas se hubiese pasado tiempo entre los brazos de Morfeo. Se estima que el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que aporta dos datos interesantes más para el tema que aquí nos ocupa: al menos un 50% de las personas tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de que su descanso no ha sido reparador.

Y es que, aunque se esté dormido, a veces esto no es suficiente, pues existen otros factores que rodean a un sueño de calidad. Uno de ellos son las condiciones del entorno. "El calor, por ejemplo, hace que no se pongan en marcha los mecanismos de regulación del cuerpo y esto impide que lleguemos a las fases del sueño reparador y profundo", explica a CuídatePlus Anjana López, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Todo ello, continúa la especialista, explica que los días de altas temperaturas "tengamos más despertares de lo habitual

o nos cueste más conciliar el sueño, haciendo que al día siguiente, a pesar de haber estado en la cama teóricamente durmiendo ocho horas, nos encontremos cansados".

Más allá del frío o calor, un elemento al que López también hace referencia es la falta de aislamiento en la habitación: "El mismo ruido es el que produce que tengamos más despertares y nos impide llegar al sueño profundo". Además, hay que tener en cuenta que la persona puede sufrir un trastorno del sueño, como el síndrome de piernas inquietas o apneas. En este último caso, "disminuye el oxígeno que va al cerebro, que, como consecuencia, no descansa y tiene microdespertares de los que no somos conscientes".

¿Qué hay del estrés? Se trata de otra causa del mal descanso. Como explica la neurofisióloga clínica, si una persona se va a dormir con los niveles de cortisol (la hormona del estrés) muy elevados, costará mucho iniciar el sueño a pesar de llegar a la cama muy cansada. En esta misma situación, puede ocurrir también que el individuo sí que consiga dormirse inmediatamente, pero que despierta un par de horas más tarde y ya no pueda volver a conciliar el sueño. "La consecuencia es la misma: vamos a dormir menos y al día siguiente estaremos más cansados", subraya la experta.



La cantidad o la calidad del sueño, ¿qué es más importante?

Se trata de una cuestión difícil de responder, pues "si dormimos ocho horas, pero no son de calidad, no llegamos al sueño profundo", recuerda López.

No obstante, la experta de la SEN aclara que en caso de dormir cinco o seis horas de forma más profunda, "tampoco estamos el tiempo necesario en las diferentes fases del sueño por las que hay que pasar, por lo que el efecto es igual: el cuerpo no se restaura".

Hábitos para mejorar la calidad del sueño

Para lograr un descanso de calidad, Anjana aconseja hacer algo relajante para bajar los niveles de cortisol y "preparar al sueño". De esta forma, "la mejor actividad que recomendamos los expertos es la lectura", subraya. Otras rutinas previas a la hora de irse a la cama y a las que hace referencia son:

- Darse una ducha de agua templada o caliente.
- Escuchar música relajante o la radio, que "es una manera de tener la mente distraída sin que esté pensando en otros asuntos del día".
- Realizar ejercicios de meditación o practicar mindfulness.

**Salud Bienestar**

Las palabras de una experta sobre el "ayuno mínimo" para dormir bien: "El sistema linfático de una persona que no duerme siete horas profundas envejece"

- * *Cuidar la salud del cuerpo es muy importante porque nos ayuda a vivir más y con mejor calidad de vida*
- * *Las palabras de una experta de Harvard para dormir bien y mejorar tu salud: "Quien no incorpora estos trucos se despierta con dolor de cuello"*
- * *El té que "lo cura todo": ayuda a dormir como un bebé, relaja el sistema nervioso y recupera la juventud del cerebro tras los 40 años*

ES NOTICIA:

Últimas noticias

Otegi y Puigdemont

Feijóo presupuestos

Montero y Sumar SMI

Euromillones, en directo



SUSCRÍBETE



Así es el innovador videojuego gallego para detectar el deterioro cognitivo temprano Cedida

Así es el innovador videojuego con sello vigués para detectar el deterioro cognitivo temprano

- Ofrece a los usuarios una solución sencilla y de acceso universal para identificar posibles signos de deterioro cognitivo
- **Podría interesar:** Mos (Pontevedra) lanza una aplicación para comunicar y gestionar las necesidades de los vecinos



Laura Paz Pousa

Publicada 26 marzo 2025 05:00h

Una empresa gallega especializada en desarrollo de aplicaciones, Innatia,



COMPARTE





David Pena, el gallego que creó la app de cuentos MiniTales: "A ojos de los niños parece magia"

Se trata de una app gratuita para Tablets Android, desarrollada por talento gallego, que 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.



Unidad
Neuro
rehabilitaci



COMPARTE



convencionales usados en entornos sociosanitario diseñados con criterios de validez psicométrica, con una duración aproximada de unos 45 minutos.

El proyecto se ha desarrollado en colaboración con 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.

Además, ***The Mind Guardian 1***, cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).

La autonomía del usuario como pilar clave

"El desarrollo de esta aplicación ha representado un **desafío multidisciplinario**. Desde la creación de un entorno 3D y la integración de pruebas en una interfaz intuitiva, hasta incorporar el algoritmo de IA capaz de operar sin conexión a servidores externos", explica Miguel Paz Figueroa, COO & Co-Founder de la compañía.

La IA que genera dinero y que arrasa en España

[Patrocinado por AI](#)



COMPARTE



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, aseguran sus creadores, fue garantizar una experiencia inclusiva para personas mayores de 55 años, eliminando barreras tecnológicas y asegurando su privacidad.

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



COMPARTE





Madrid ■ La Crónica de Carabanchel

La Crónica de Alcalá La Crónica de Pozuelo Farmacias

INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Carabanchel acogerá el II Congreso Iberoamericano de Alzheimer

El evento se celebrará el 28 de abril en el barrio de Vistalegre



Archivo - La Confederación Andaluza de Alzhéimer (ConFeafa) ha destacado la importancia de elegir adecuadamente los regalos que estos días de fiesta de Reyes Magos se pueden hacer para personas con alzhéimer o con cualquier otro tipo de demencia. / 3P BIOPHARMACEUTICALS - ARCHIVO

PUBLICIDAD

Rocío Herraiz

26 MAR 2025 12:52



Bajo el lema "Retos de futuro en la **Enfermedad de Alzheimer**", la asociación [AFADE](#) busca abordar distintas cuestiones que afectan directamente a las personas que conviven con esta enfermedad. Asimismo, en este congreso también se tratarán temas que van más allá de los síntomas o los efectos de esta condición, como la investigación o algunas prácticas para la atención a las personas que lo padecen. Desde la organización señalan que el objetivo principal es acercarse al público general y luchar contra el desconocimiento de esta enfermedad. "Es muy importante que desde que se tienen los primeros síntomas se acuda al médico de cabecera, ya que **se puede tardar hasta un año en tener un diagnóstico**. Todo lo que podamos hacer para concienciar y prevenir es poco".

PUBLICIDAD

El evento tendrá lugar el próximo **28 de abril** en el **Auditorio de Servicios Sociales de la calle Eduardo Morales**, en el barrio de Vistalegre. La entrada es gratuita hasta completar aforo y, además, se retransmitirá en directo a través de plataformas de *streaming*. Durante todo el encuentro se

sucederán diferentes ponencias de profesionales implicados en el abordaje integral del alzhéimer. Así, será la presidenta de AFADE quien inaugure esta serie de ponencias, a la que le seguirán **profesionales de España y Latinoamérica**. A continuación, se facilita la lista de ponentes:

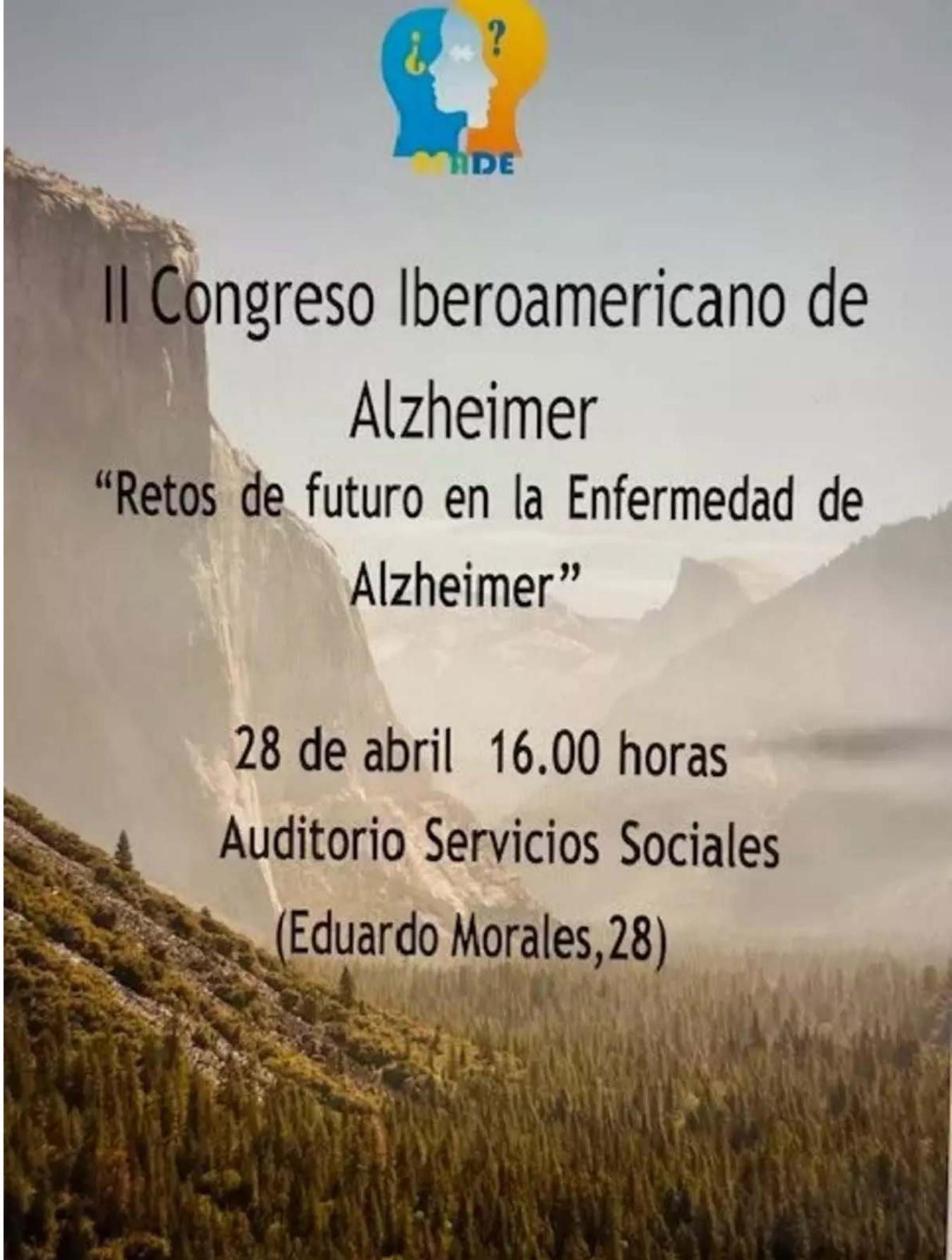
La nueva esperanza para curar la depresión está en el 12 de Octubre



PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

- Eugenia García Alba. Presidenta de AFADE
- Carlos Izquierdo Torres. Concejal Presidente de la Junta Municipal de Distrito de Carabanchel
- Fátima Matute Teresa. Consejera de Sanidad de la Comunidad de Madrid
- José Manuel Ropero. Subdirector de la Dirección General del Mayor del Ayuntamiento de Madrid
- David Pérez Martínez. Jefe de servicio de Neurología del Hospital Doce de Octubre
- Pablo Bagnati. Neurólogo, Argentina
- Ninoska Ocampo Barba. Neuropsicóloga, Bolivia.
- Manuel Domínguez Salgado. Neurólogo del Hospital Central de la Defensa Gómez Ulla.
- Claudia Varón Franco. Presidenta de AFACOL, Colombia



Cartel II Congreso Iberoamericano de Alzheimer / AFADE

Integrar en vez de marginar: el trabajo de AFADE

AFADE surge con el objetivo de ayudar a enfermos y familiares en su vida diaria. Así, a través de una comunidad solidaria, esta asociación brinda apoyo psicológico y sociológico a familiares con grupos

de autoayuda. Además, también cuenta con una Unidad Asistencial Telemática de Deterioro Cognitivo, que realiza llamadas de seguimiento a grandes dependientes; y con una Unidad Asistencial de Atención Psicológica. Por otro lado, también se realizan talleres con enfermos. En estos encuentros se trabaja la estimulación cognitiva, la atención o la capacidad física con diferentes actividades que ayudan a frenar el avance de la enfermedad.

PUBLICIDAD

Además de estos congresos, la asociación también organiza diferentes tipos de eventos, como las Jornadas de Salud y Seguridad. En estos actos, profesionales del ámbito de la seguridad explican cómo actuar en situaciones de riesgo, como cuando hay un incendio en el hogar o un enfermo se pierde. Las siguientes se celebrarán el próximo mes de mayo.

El 'pueblo oculto' de Madrid celebra 600 años en Carabanchel



Casi un millón de casos en España

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), actualmente hay **más de 800.000 personas** con Alzheimer en España y cada año se diagnostican unos **40.000 casos nuevos**. Esta enfermedad es la causa más común de demencia y, según el INE, tanto el alzhéimer como otras enfermedades

relacionadas al deterioro cognitivo supusieron la causa de la muerte del 8% de las defunciones registradas en 2023.

TEMAS

CARABANCHEL



901 30 20 10
www.amavir.es

[\(https://www.amavir.es/\)](https://www.amavir.es/)



[\(https://www.geriatricarea.com/\)](https://www.geriatricarea.com/)



Revista digital del sector sociosanitario (/)

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

La Clínica Universidad de Navarra emplea la estimulación cerebral profunda adaptativa en el abordaje del Parkinson

Marzo, 2025 (<https://www.geriatricarea.com/2025/03/27/la-clinica-universidad-de-navarra-emplea-la-estimulacion-cerebral-profunda-adaptativa-en-el-abordaje-del-parkinson/>)



PIONEROS EN ERGONOMÍA CON CERTIFICACIONES ERGOCERT
Reduce un 75% las bajas de tu plantilla y aumenta un 25% la productividad de tu negocio.
[Contacta con nosotros](#)

Electrolux PROFESSIONAL

https://www.electroluxprofessional.com/es/?utm_campaign=laundry-2025-01-ES&utm_content=customers&utm_medium=banner&utm_source=onlinemagazine&utm_term=4dd6dd59c35a4f5ab65c58c5ac658a18

<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/2025/03/27/la-clinica-universidad-de-navarra-emplea-la-estimulacion-cerebral-profunda-adaptativa-en-el-abordaje-del-parkinson%2F>

<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.geriatricarea.com/2025/03/27/la-clinica-universidad-de-navarra-emplea-la-estimulacion-cerebral-profunda-adaptativa-en-el-abordaje-del-parkinson%2F>

España que utiliza la estimulación cerebral profunda adaptativa, una tecnología pionera, más precisa y eficiente, para personalizar en tiempo real la energía aplicada en función de la actividad neuronal de los pacientes con Parkinson.

La estimulación cerebral profunda adaptativa en pacientes con Parkinson es un sistema que permite **ajustar la energía con que se estimula el cerebro y personalizar la terapia** en función de la actividad neuronal de cada persona para reducir temblores, rigidez, lentitud de movimientos y otros síntomas asociados con esta enfermedad.



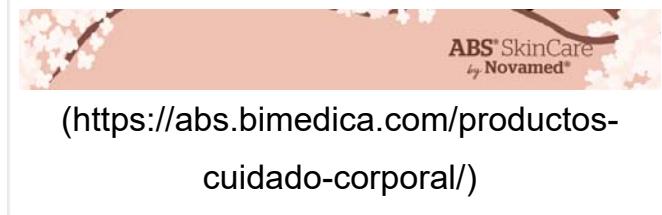
En la imagen, en el centro y de izq., a dcha., el Dr. Laín González-Quarante, la Dra. María Cruz Rodríguez Oroz y la Dra. Icíar Avilés-Olmos junto a representantes de Medtronic, empresa que fabrica del dispositivo

La estimulación cerebral profunda (DBS, por sus siglas en inglés) es una técnica que se utiliza desde hace 30 años y que **transmite señales eléctricas al cerebro a través de electrodos** que se implantan en áreas específicas. Para su funcionamiento se colocan los propios electrodos y un neuroestimulador cerca de la clavícula que es el que genera los impulsos eléctricos necesarios. Este tratamiento se utiliza **cuando los fármacos no consiguen una mejoría mantenida** del paciente.

Tal y como apunta la **Dra. María Cruz Rodríguez Oroz**, directora del Departamento de

Neurología y la Unidad de Trastornos del Movimiento de la Clínica, “a diferencia del DBS fijo que es una tecnología de puesta en marcha, la estimulación cerebral profunda adaptativa, que proporciona una estimulación constante, es una nueva tecnología que tiene un sistema de a-eneel-elabordaje-de-el-parkinson%2F/abordaje-dei-parkinson%2F”

que **ajusta la energía en tiempo real a partir de la actividad cerebral** de cada paciente. Esto provoca que mejore su calidad de vida”.



La fase de **adaptación es diferente en cada persona** y el tiempo para notar los beneficios puede ser variable. Por eso, es habitual que haya que acudir al hospital en varias ocasiones durante las semanas o meses posteriores a la activación del dispositivo para ir configurándolo y adaptándolo.

El dispositivo médico, fabricado por **Medtronic**, se coloca mediante cirugía. El **Dr. Laín González-Quarante**, especialista del Departamento de Neurocirugía de la Clínica, explica que “se realiza un proceso minucioso de planificación en el que **se utiliza inteligencia artificial para seleccionar el área del cerebro donde se implantarán los electrodos**. Posteriormente, la cirugía se desarrolla con el uso del registro neurofisiológico e imágenes intraoperatorias para confirmar que los electrodos se ubican en la zona ideal para cada paciente”.

Por su parte, la **Dra. Icíar Avilés-Olmos**, neuróloga de la **Clínica Universidad de Navarra** (<https://www.cun.es/>), recalca que “la estimulación adaptativa permite **ajustar la estimulación en tiempo real**, personalizándola según las necesidades cambiantes del paciente, tras identificar cambios en señales cerebrales asociadas a síntomas clínicos”.



<https://www.legrand.com/legrandcare/es.html>

<https://www.legrand.com/legrandcare/es.html>



(<https://www.domusvi.es/>?utm_source=Geriatricarea&utm_medium=Banner)



(https://www.campofriohealthcare.es/?utm_campaign=HC-Promo-Geriatriarea&utm_source=geriatriarea&utm_medium=banner&utm_term=promotionovdic2021)

El Parkinson es una enfermedad que afecta en España a cerca de 150.000 personas, según la Sociedad Española de Neurología. Además, se espera que **el número de afectados se duplique en 20 años y se triplique en 2050**. Su principal característica es la **muerte progresiva de neuronas** en una parte del cerebro lo que provoca una marca **disminución de la dopamina**. Sus síntomas más característicos son la **torpeza generalizada, la escasa motilidad espontánea, el temblor en reposo y la rígidez**.

<https://www.istartin/strand/sinatra/article?enger://share?>

Newsletter de la Fundación Parkinson. Suscríbete a la newsletter de la Fundación Parkinson y recibe en tu correo electrónico las novedades y actualizaciones más relevantes sobre la enfermedad.



EXPLICATIVOS

Día Mundial de la Epilepsia: rompiendo los estigmas de la “enfermedad sagrada”

En España, más de 500.000 personas viven con epilepsia, un trastorno neurológico que sigue rodeado de estigmas y desinformación

Por Iris Ladari – marzo 26, 2025 ⌚ 5 Minutos de Lectura



La epilepsia ha sido considerada una «**enfermedad sagrada**» desde tiempos antiguos debido a la interpretación sobrenatural que las culturas primitivas y clásicas le otorgaron. Este término, conocido como *morbus sacer* en latín, refleja cómo las crisis epilépticas eran percibidas como manifestaciones divinas o castigos de los dioses. De hecho, los griegos pensaban que solo un dios podía arrojar a las personas al suelo, privarlas de sus sentidos, producirles convulsiones y llevarlas nuevamente a la vida, aparentemente muy poco afectadas.

A lo largo de la historia, la percepción de la epilepsia ha evolucionado desde una

interpretación mística hasta una comprensión científica. Hoy sabemos que la epilepsia es un desorden neurológico que afecta a más de medio millón de personas en España, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. En términos más amplios, la epilepsia se define como un trastorno neurológico que provoca convulsiones recurrentes debido a anomalías en la actividad eléctrica de las neuronas de la corteza cerebral.

Cada año se diagnostican alrededor de 20.000 nuevos casos, siendo los niños/ adolescentes y las personas mayores de 65 años los grupos más afectados a causa de factores como alteraciones del desarrollo cerebral o enfermedades cerebrovasculares relacionadas con el envejecimiento.

A pesar de los avances médicos, los mitos y la falta de información siguen siendo un obstáculo para quienes padecen esta enfermedad neurológica. En este sentido, es necesario que un día como hoy, Día Mundial de la Epilepsia, recordemos algunas de las creencias más extendidas sobre esta enfermedad para desmentirlas y fomentar una visión informada. Para ello, desde **INFOVERITAS** hemos contactado con la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia-ANPE y con el doctor Javier López del Val, neurólogo en HLA Clínica Montpellier, quienes responden a algunos mitos comunes sobre la epilepsia.

1. Todas las crisis epilépticas son iguales

FALSO. El neurólogo López del Val señala que las crisis pueden variar: desde convulsiones generalizadas con pérdida de conciencia hasta crisis parciales o ausencias, en las que el paciente puede quedarse con la mirada fija sin caerse al suelo. En la misma línea, la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia-ANPE detalla que existen hasta 63 tipos de crisis y no todas cursan con una convulsión. “La convulsión es el tipo de crisis que la sociedad reconoce y asocia a la epilepsia al ser un tipo de crisis más visual, pero existen muchas otras que pasan desapercibidas como las ausencias o las auras (sensoriales)”.

2. Las personas con epilepsia no pueden llevar una vida normal

FALSO. Desde ANPE explican que el 80% de las personas con epilepsia tienen sus crisis controladas con medicamentos adecuados y pueden trabajar, estudiar

y hacer una vida normal. “Únicamente el 20% restante no tienen sus crisis controladas lo que se denomina epilepsia refractaria, lo cual impide que puedan llevar una vida normal”. El neurólogo Javier López del Val recalca que llevar una vida normal si se padece epilepsia depende del control de las crisis. “Muchos pacientes logran una vida normal gracias a tratamientos eficaces”, asegura.

3. La epilepsia es hereditaria

No necesariamente. Las causas suelen estar relacionadas con lesiones cerebrales como un accidente cerebrovascular, complicaciones en el parto, nacimientos prematuros, tumores o problemas vasculares. De hecho, la epilepsia es un síntoma que puede estar asociado a múltiples causas, indican desde la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia. Una de ellas puede ser la genética (síndromes, ER), pero no quiere decir que todas las epilepsias sean de origen genético.

4. Las personas epilépticas no pueden conducir

VERDADERO, pero con matices. Una persona con epilepsia no puede conducir, salvo que esté libre de crisis de ningún tipo y sin medicación para controlarlas. “Como mínimo un año aportando un informe médico favorable”, concretan desde ANPE. No obstante, el neurólogo Javier López del Val recuerda que la ley permite conducir a las personas que sufren epilepsia si las crisis están controladas y el médico lo certifica.

5. Las personas epilépticas no deben ir a discotecas o lugares con luces intermitentes

RELATIVAMENTE VERDADERO. Desde la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia indican que existe un tipo de crisis denominada «fotosensible» que se manifiesta por estimulación lumínica y también a los denominados «patrones», que pueden ser rayas, cuadros, etcétera. En este sentido, recomiendan a aquellas personas que sufren este tipo de epilepsia que no acudan a sitios en los que por cualquier causa estén presentes este **tipo de luces**. De hecho, recuerda el doctor López del Val, aunque ciertos estímulos como luces parpadeantes pueden desencadenar crisis en algunos casos, el objetivo del tratamiento es permitir...

los pacientes lleven una vida completamente normal.

6. Se debe sujetar siempre la lengua a quien padezca una crisis epiléptica

FALSO. Seguro que has escuchado alguna vez que lo mejor cuando alguien sufre una crisis epiléptica es sujetarle la lengua para que no se atragante o se ahogue. La creencia es completamente falsa. Desde la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia inciden en que “bajo ningún concepto” se debe introducir nada en la boca de una persona que está sufriendo una crisis convulsiva. “La lengua es un músculo que durante la crisis se relaja, pero nunca se traga”.

Fuentes

[Declaraciones de la Asociación Nacional de Personas con Epilepsia-ANPE](#)

[Asociación Andaluza de Epilepsia – APICE](#)

[Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#)

Declaraciones del Dr. Javier López del Val, neurólogo en HLA Clínica Montpellier (Grupo ASISA)

cerebro epilepsia mitos neurología Salud



Noticias Relacionadas

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

Los ocho síntomas tempranos del Parkinson: de la pérdida del olfato a los problemas de insomnio

Marcos Montalbán

5-6 minutos



Los 8 síntomas que detectan el Parkinson temprano

El **Parkinson** es un trastorno del cerebro que provoca movimientos involuntarios o incontrolables, como temblores, rigidez y dificultad con el equilibrio y la coordinación. Por lo general, los síntomas comienzan poco a poco y van empeorando con el tiempo.

En España, más de 150.000 personas están afectadas por esta enfermedad neurológica crónica, y cada año, se diagnostican 10.000 casos nuevos, según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Según un estudio realizado por la Asociación Médica Británica, se

estima que para 2050 los pacientes de Parkinson se duplicarán, con un **incremento del 112%** en comparación con 2021.

Entre de las diversas causas que explican este auge de la enfermedad, el **envejecimiento de la población** se alza como una de las principales razones. Aunque el Parkinson es conocido principalmente por sus síntomas motores, sus primeras manifestaciones pueden ser livianas y no siempre relacionadas con los temblores.

Uno de los primeros indicios del Parkinson es la pérdida de la capacidad para percibir olores, conocida como **anosmia**. Este síntoma, que puede aparecer años antes de que se manifiesten los problemas motores, es frecuentemente ignorado o atribuido a otras causas.

Según los expertos, la anosmia afecta a la mayoría de las personas que desarrollan la enfermedad y, aunque no es exclusiva del Parkinson, su presencia junto con otros factores de riesgo debería ser motivo de **consulta médica**.



10/04/2023 Anciana, Parkinson, Alzheimer. SALUD OLYMPIA
QUIRON SALUD

El estreñimiento es otro de los síntomas tempranos que podrían anticipar el diagnóstico de Parkinson. De acuerdo con **Parkinson's Foundation**, este trastorno gastrointestinal puede preceder en varios años a los problemas motores característicos de la enfermedad.

Cambios en la regularidad intestinal, especialmente si se presentan junto con **otros síntomas**, deben ser considerados como una posible señal de alerta.

El temblor es probablemente el signo más asociado con el Parkinson, aunque no todos los pacientes lo experimentan en las etapas iniciales. Según los datos disponibles, entre el **70 % y el 80 %** de las personas con Parkinson presentan temblores, que suelen manifestarse en reposo y disminuir durante el sueño o la actividad física.

Este síntoma generalmente comienza en un lado del cuerpo, como en una mano, pero también puede afectar otras áreas, incluyendo el labio inferior, la mandíbula o una pierna. Es más, en algunos casos, los pacientes describen **temblores internos** (no visibles), pero se perciben como sacudidas internas.

0 seconds of 8 minutes, 3 secondsVolume 90%

Marc Gauthier, de 62 años, ha vuelto a caminar tras un diagnóstico de Parkinson hace ya tres décadas.

Alteraciones en la escritura, como la tendencia a escribir de manera más pequeña y comprimida, conocida como **micrografía**, pueden ser un signo temprano del Parkinson. Este cambio está relacionado con las dificultades motoras que provoca la enfermedad.

Aunque variaciones en la caligrafía pueden deberse a múltiples factores, un cambio progresivo y marcado, especialmente si se combina con otros síntomas, podría ser motivo de preocupación.



Hombre con molestias en la muñeca (Shutterstock)

El Parkinson afecta de manera significativa la capacidad motora, y uno de los primeros indicios puede ser un cambio en la forma de caminar. Esto incluye una mayor lentitud en los movimientos, rigidez muscular y **torpeza**, como arrastrar un pie al caminar.

Además, los brazos pueden dejar de oscilar de manera natural, y acciones simples como parpadear o sonreír pueden requerir **mayor esfuerzo**.

Los cambios en la voz son otro síntoma temprano que puede pasar desapercibido. Las personas con Parkinson pueden experimentar un tono más débil, monótono o menos fluido, así como dificultades para modular el volumen.

Además de los signos físicos, el Parkinson también puede manifestarse en sus primeras etapas a través de trastornos emocionales como la ansiedad o la depresión.

Estos problemas no están relacionados únicamente con la conciencia de la enfermedad, sino que son consecuencia de cambios neuroquímicos en el cerebro, como la disminución de los niveles de **dopamina y serotonina**.



Una mujer sostiene la mano de un paciente de Alzheimer
(Shutterstock)

Los [problemas relacionados con el sueño](#) son comunes en las personas con Parkinson, pero ciertos **trastornos específicos** pueden ser indicativos de la enfermedad en sus primeras etapas.

Movimientos involuntarios durante el sueño, como sacudidas o gestos bruscos, son considerados señales de advertencia. Aunque estos problemas no son suficientes para un diagnóstico por sí solos, su **repetición y combinación** con otros síntomas de la enfermedad deben ser considerados como advertencia.



Cultura

Arte y Letras La recomendación literaria Sonidos de Proximidad Gastronomía Cine Música Teatro Arte

La experta en Alzheimer Mercè Boada Rovira, Premio Balmis 2025

- La premiada lidera un proyecto de vacuna contra esta enfermedad que se encuentra ya en fase 3 de desarrollo
- El Rotary Club Alicante entregará el galardón a la neuróloga catalana en un acto el próximo 11 de abril

El desarrollo de la vacuna contra el Alzheimer, protagonista en el...

PUBLICIDAD



África Prado

25 MAR 2025 16:08 Actualizada 25 MAR 2025 19:53



La doctora **Mercè Boada Rovira** (Barcelona, 1948), neuróloga y profesora distinguida de la Universidad Internacional de Cataluña, se ha alzado con el **XVI Premio Balmis**, según ha anunciado este martes el **Rotary Club de Alicante**, promotor de estos galardones desde el año 2009.

PUBLICIDAD

La homenajeada, que ha participado en el **estudio de la primera vacuna contra el Alzheimer creada en España**, recibirá este reconocimiento en una cena que se celebrará el próximo **11 de abril**, a las 20 horas, en el restaurante **Torre de Paivos** de Alicante, abierto al público bajo reserva de cubierto por 60

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

El presidente de la Comisión Balmis, **Jorge Alió**, ha destacado la importancia de la prevalencia de la enfermedad del Alzheimer "de la que cada año hay en España **40.000 nuevos casos**, situándonos en una realidad de unos **400.000 pacientes actualmente**, en los que este mal provoca un efecto devastador, así como en sus familias y en entorno social. El desarrollo de la vacuna, liderada por la doctora Boada y en **fase 3 de prueba**, es una **esperanza segura** como lo fue el doctor Balmis logrando la erradicación de la viruela en el mundo".

Mercè Boada Rovira

Neuróloga y profesora distinguida de la Universidad Internacional de Cataluña, la especialista premiada ha dedicado su carrera al estudio y tratamiento de las enfermedades neurodegenerativas, con especial foco en el Alzheimer. Se formó en el Hospital Universitario Vall d'Hebron, donde fue jefa clínica y responsable del área de investigación en demencias del Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR). Se doctoró en Medicina por la Universitat de Barcelona (1994).

PUBLICIDAD

En 1991, junto a su esposo, el psicólogo **Lluís Tárraga**, fundó el **Alzheimer Centre Educacional (ACE)** en Barcelona, germen de la Fundació ACE (1995), hoy Ace Alzheimer Center Barcelona. Como directora médica, ha convertido esta entidad en un **referente europeo en diagnóstico, tratamiento e investigación** del Alzheimer. Con un equipo de 120 **profesionales**, ha atendido a más de **34.000 personas** y cuenta con un biobanco de **32.600 muestras**, que ha permitido identificar más de **45 genes** relacionados con la enfermedad.



La neuróloga Mercè Boada / **JORDI COTRINA**

Bajo su liderazgo, Ace ha desarrollado **herramientas de diagnóstico digital con inteligencia artificial** y ha dirigido 152 ensayos clínicos internacionales, con 42 publicaciones científicas en 2023 y un impacto de 554.304. Ha contribuido al desarrollo de políticas sanitarias en España, participando en el Pla Integral de la Gent Gran a Catalunya (1990) y el Pla de Salut de Catalunya (1996-2001), además de documentos estratégicos como el Quadern 10 y el Documento Sitges 2009.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

A nivel europeo, **es parte del Comité Ejecutivo del European Alzheimer's Disease Consortium (EADC)** y, en España, investigadora principal del grupo Ace-CIBERNED del **Instituto de Salud Carlos III**. Su labor ha sido reconocida con múltiples distinciones, incluyendo el Premio a la Excelencia Profesional (2008), la Medalla Josep Trueta (2012), la Creu de Sant Jordi (2016), el Premio Alzheimer de la Sociedad Española de Neurología (2021) y la Medalla de Oro al Mérito Científico del Ayuntamiento de Barcelona (2023).

La doctora Boada **ha participado en el estudio en fase 3 de la primera vacuna contra el Alzheimer** creada en España que, en palabras de Alió, "pretende prevenir la enfermedad enlenteciéndola o evitándola", tras indicar que hay otros estudios en marcha, especialmente en EE UU, "ante la frecuencia alarmante de esta enfermedad debido al envejecimiento de la población" y recordar, ante mensajes negacionistas, que **"nadie en su sano juicio puede negar que las vacunas son utilísimas"**. Alió ha añadido que en estos momentos "se están analizando los resultados" para su elaboración por un laboratorio del grupo Glaxo.

PUBLICIDAD

El Premio Balmis

El Premio Balmis se otorga anualmente a una **personalidad** en vida del **sector de la Medicina, Biología o ciencias afines** cuya **contribución a la mejora de la calidad de vida, de la salud global y del control de las enfermedades infecciosas** haya sido manifiesta y meritoria del mismo.

El premio se creó en 2009 y se ha venido otorgando **sin interrupción anualmente**, consiguiendo ser un **referente internacional en el mundo de la salud**. Entre los distinguidos premiados hay médicos, biólogos, y profesionales de otras disciplinas del área de la salud y asociaciones afines.

El busto de Miguel Bañuls

La galardonada recibirá una copia original de un busto de **Francisco J. Balmis** creado por el escultor alicantino **Miguel Bañuls** en 2008. El busto del premio Balmis le ha servido de modelo para el **gran busto en el Campus de la Universidad Miguel Hernández** en San Juan en diciembre de 2019, y se ha anunciado otro próximamente para el [Hospital General Doctor Balmis](#) de Alicante.



Jorge Abad, Jorge Alió y Phillippe Guillot, durante el anuncio del XVI Premio Balmis / **INFORMACIÓN**

Otros premiados

La lista de los premiados al Premio Balmis desde su primera edición incluye a **Ignacio Melero**, catedrático de Inmunología de la Universidad de Navarra, codirector del departamento de Inmunología e Inmunoterapia de la Clínica Universidad de Navarra, investigador principal del CIMA, académico correspondiente de la Real Academia Nacional de Medicina y catedrático de la Universidad de Oxford (2024 – XV Edición); **Juan José Badiola Díez**, catedrático e investigador académico veterinario, exrector de la Universidad de Zaragoza, experto en encefalopatía espongiforme bovina o “mal de las vacas locas” (2023 – XIV Edición); **Elia Torroella Busquets**, directora de Investigación de los Laboratorios HIPRA y del proyecto de la primera vacuna COVID 19 desarrollada en España (2022 – XII Edición); **Denis Mukwege**, Premio Nobel de la Paz, Premio Sájarov, entre otros, cirujano ginecólogo para mujeres víctimas de violencia extrema, ha desarrollado un modelo holístico, a favor de las mujeres víctimas, que da ejemplo para el mundo entero (2020 – XII Edición); **Javier Arístegui Fernández**, catedrático de la Universidad de País Vasco, presidente de la Fundación Española de Infectología Pediátrica, ha publicado numerosos estudios y ensayos clínicos sobre las vacunas periódicas (2019 – XI Edición); **Pedro Alonso Fernández**, director del Programa Mundial de Malaria de la OMS, investigador y gestor del programa de vacuna contra malaria adoptada por la Organización Mundial de la Salud (2018 – X Edición); **María A. Blasco Marhuenda**, directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas, gran contribuidora en la investigación del papel de las telomerasas en el cáncer y el

primer decano de Facultad de Medicina, UMH, ha trabajado en proyectos de desarrollo y promoción de la salud en África y América (2015 – VII Edición); **Diego Torrus Tendero**, presidente Medicus Mundi, médico de Unidad de Enfermedades Infecciosas, Hospital General Alicante, gran experto en investigación de enfermedades tropicales (2014 – VI Edición); **José V. Tuells Hernández**, director de Servicio de Medicina Preventiva, Hospital Vinalopó, creador de la Cátedra de Vacunología Balmis en la Universidad de Alicante (2013 – V Edición); **Pedro C. Cavadas Rodríguez**, director de Unidad de Microcirugía y Cirugía Reconstructiva, Hospital Manises de Valencia, trabaja en programas de cooperación humanitaria en Kenia y Uganda (2012 – IV Edición); **Jesús Aranaz Andrés**, jefe de sección de Epidemiología, Hospital Universitario de San Juan, investigador epidemiológico de asistencia sanitaria y colaboración con América Latina (2011 – III Edición); **José M. Martín Moreno**, epidemiólogo en la Oficina Europea de la OMS, doctor en Epidemiología y Salud Pública por la Universidad de Harvard (2019 – II Edición); **José A. Navarro Alonso**, jefe del Servicio de Vacunología de Valencia, Vaccine Safety Project de la OMS (2018 – I Edición).

TEMAS

ALZHEIMER

UNIVERSIDAD

SALUD

ESPAÑA

ENFERMEDADES

CULTURA

BARCELONA

DOCTOR BALMIS

Pinche aquí

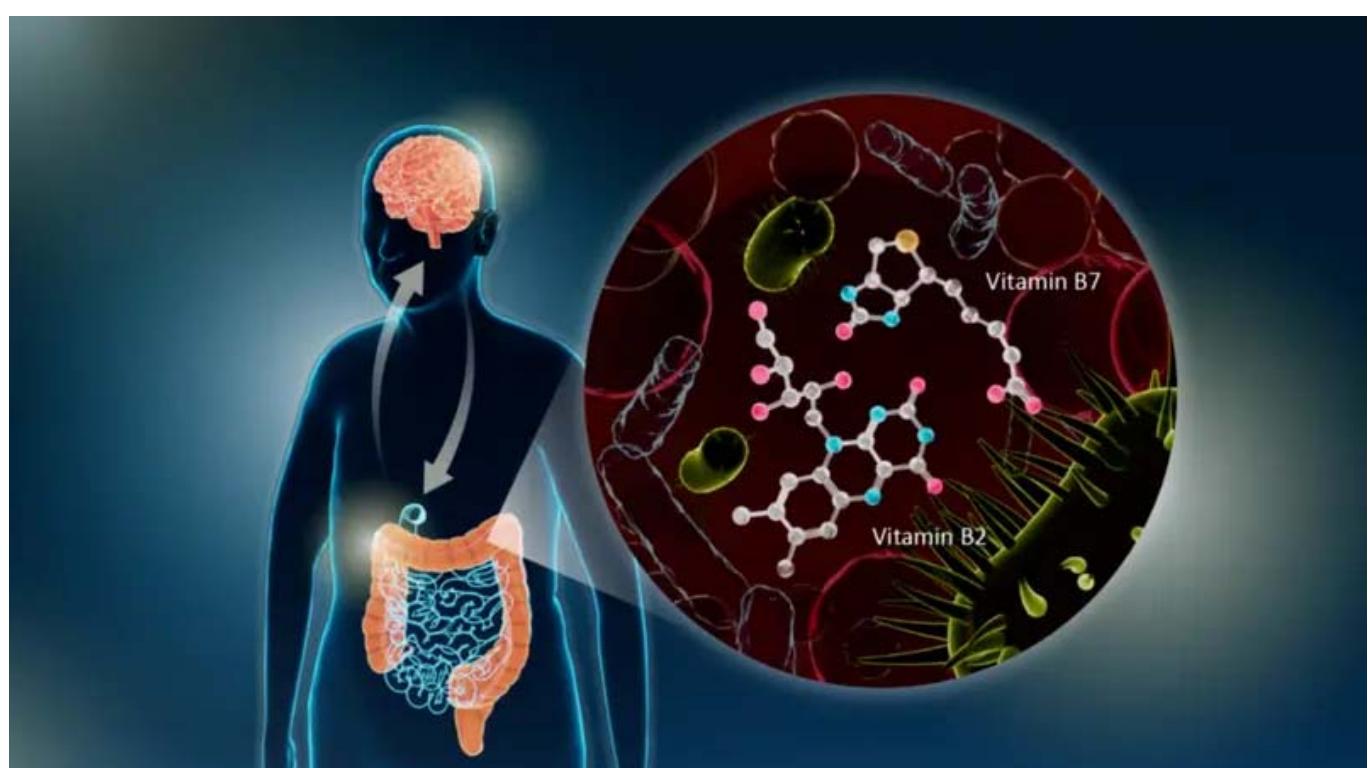
Suscríbase a nuestro canal de WhatsApp

Esta vitamina podría convertirse en un tratamiento contra el parkinson

La clave está en la relación que existe entre esta dolencia y nuestra microbiota.

• ¿Y si el parkinson se originara en el intestino?

- [.La microbiota como marcador precoz del parkinson](#)



▲Se ha probado administrar suplementos en pacientes con Parkinson Nagoya University / Nagoya University



JUAN SCALITER ▾

Creada: 26.03.2025 12:03
Última actualización: 26.03.2025 12:03



La enfermedad **de Parkinson** es una dolencia neurodegenerativa que afecta a

casi 10 millones de personas en todo el mundo y **unas 150.000 en España**, según la Sociedad Española de Neurología. Las personas afectadas, **en el mejor de los casos, pueden esperar terapias que ralenticen y alivien los síntomas**.

Estos suelen comenzar con estreñimiento y problemas de sueño, **hasta 20 años antes de progresar a demencia y la debilitante pérdida del control muscular**.

Te recomendamos



Científicos han dado en la tecla: así puedes mantener los plátanos siempre amarillos

Investigaciones previas descubrieron que las personas con enfermedad de Parkinson también experimentan **cambios en su microbioma** mucho antes de que aparezcan otros signos. Esto ha hecho que se sospeche que **la conexión entre el intestino y el cerebro influye en el desarrollo de la enfermedad de Parkinson**.

Ahora, un estudio **publicado en Parkinson's Disease**, identificó **microbios intestinales probablemente implicados y los relacionó con una disminución de riboflavina (vitamina B2) y biotina (vitamina B7)**, lo que señala el camino hacia un tratamiento sorprendentemente sencillo que podría ser útil: las vitaminas del complejo B.

“La suplementación con riboflavina y/o biotina probablemente sea beneficiosa en un subgrupo de pacientes con enfermedad de Parkinson, en los que la disbiosis intestinal desempeña un papel fundamental”, señala el estudio, liderado por Hiroshi Nishiwaki.

Te recomendamos



[Este fármaco podría salvar 700.000 vidas al año: ¿Qué es la nitisinona?](#)



[La Guardia Civil alerta de la nueva estafa a través de Wallapop](#)

Al analizar muestras fecales de **94 pacientes con enfermedad de Parkinson y 73 controles relativamente sanos en Japón**, el equipo de Nishiwaki comparó sus resultados con datos de China, Taiwán, Alemania y Estados Unidos.

Si bien diferentes grupos de bacterias estuvieron involucrados en los distintos países examinados, el factor común es que todas ellas influyen en las vías que sintetizan las vitaminas B en el organismo. Así, los cambios en **las comunidades bacterianas intestinales se asociaban con una disminución de riboflavina y biotina** en personas con enfermedad de Parkinson.

Y a esto hay que sumarle un detalle: **la falta de vitaminas B estaba relacionada con una disminución de ácidos grasos de cadena corta** (AGCC) y poliaminas, unas moléculas que ayudan a crear una capa mucosa intestinal sana.

Más en La Razón



Por esto deberías pedirle por favor algo a una IA. Y no, no es por un apocalipsis futuro



El cohete proveerá

“Las deficiencias de poliaminas y AGCC **podrían provocar un adelgazamiento de la capa mucosa intestinal**, aumentando la permeabilidad intestinal, ambos factores observados en la enfermedad de Parkinson”, señala Nishiwaki **en un comunicado**.

Los autores sospechan que el debilitamiento de la capa protectora **expone el sistema nervioso intestinal a más toxinas** y estas provocan la sobreproducción de fibrillas de α -sinucleína (moléculas que se acumulan en las células productoras de dopamina en la sustancia negra del cerebro) y un aumento de la inflamación del sistema nervioso, lo que finalmente provoca los síntomas motores y de demencia más debilitantes del parkinson.

Por lo tanto, **es posible que altas dosis de vitamina B puedan prevenir parte del daño**, proponen Nishiwaki y su equipo. Todo esto sugiere que garantizar que los pacientes tengan microbiomas intestinales sanos también puede resultar protector, al igual que reducir los contaminantes tóxicos en nuestro entorno.

Por supuesto, con una cadena de eventos tan compleja en la enfermedad de parkinson, **es probable que no todos los pacientes experimenten las mismas causas**, por lo que sería necesario evaluar a cada individuo.

“Podríamos realizar análisis de la microbiota intestinal en los pacientes o análisis de metabolitos fecales – concluye Nishiwaki -. Gracias a estos hallazgos, pudimos **identificar a personas con deficiencias específicas y administrar suplementos orales de riboflavina y biotina** a quienes presentaran niveles reducidos, lo que podría crear un tratamiento eficaz”.

ARCHIVADO EN:

[parkinson](#) / [Cerebro](#) / [Ciencia](#) / [Salud](#)

 0 [Ver comentarios](#)





26 marzo
2025

¿POR QUÉ DUERMO, PERO NO SIENTO QUE HE DESCANSADO

VOLVER

Tener un sueño de calidad es uno de los pilares fundamentales de una buena salud. Las condiciones del entorno y el estrés son algunas causas por las que, aunque una persona sienta que ha dormido las horas suficientes, sigue cansada

Puede llegar a ser frustrante: dormir las siete u ocho horas que se recomienda y aun así, levantarse como si apenas se hubiese pasado tiempo entre los brazos de Morfeo. Se estima que el 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), que aporta dos datos interesantes más para el tema que aquí nos ocupa: al menos un 50% de las personas tiene problemas para conciliar el sueño y un 32% se despierta con la sensación de que su descanso no ha sido reparador.

Y es que, aunque se esté dormido, a veces esto no es suficiente, pues existen otros factores que rodean a un sueño de calidad. Uno de ellos son

las condiciones del entorno. "El calor, por ejemplo, hace que no se pongan en marcha los mecanismos de regulación del cuerpo y esto impide que lleguemos a las fases del sueño reparador y profundo", explica a CuídatePlus Anjana López, neurofisióloga clínica y miembro del grupo de trabajo de Insomnio de la Sociedad Española del Sueño (SES). Todo ello, continúa la especialista, explica que los días de altas temperaturas "tengamos más despertares de lo habitual o nos cueste más conciliar el sueño, haciendo que al día siguiente, a pesar de haber estado en la cama teóricamente durmiendo ocho horas, nos encontremos cansados".

Más allá del frío o calor, un elemento al que López también hace referencia es la falta de aislamiento en la habitación: "El mismo ruido es el que produce que tengamos más despertares y nos impide llegar al sueño profundo". Además, hay que tener en cuenta que la persona puede sufrir un trastorno del sueño, como el síndrome de piernas inquietas o apneas. En este último caso, "disminuye el oxígeno que va al cerebro, que, como consecuencia, no descansa y tiene microdespertares de los que no somos conscientes".

Noticia completa en [Cuídate Plus](#).

EL CEREBRO, EL ORDENADOR HUMANO

T07C021

54:01

HACE 18 HORAS

El estudio del cerebro es todo un reto para la comunidad científica y ha interesado a muchos investigadores a lo largo de la historia. En este programa hablamos de esa investigación y sus aplicaciones a la medicina.

Si pensamos en uno de los órganos más enigmáticos para los ciudadanos es el **cerebro**. Su estudio es todo un **reto para la comunidad científica** y ha interesado a muchos investigadores en la historia, pero el que **abrió el campo de estudio de la neurociencia** fue un español, **Santiago Ramón y Cajal**. Él desarrolló una teoría revolucionaria, la "**doctrina de la neurona**", basada en que el tejido cerebral está compuesto por **células individuales**. Su trabajo le valió el **Premio Nobel de Medicina** en 1906, compartido con **Camilo Golgi**, que creó la técnica de estudio. De su influencia hablaba **Miguel Marín Padilla**, neurocientífico jumillano que recibió el **Premio Jacobs Javits** del **Congreso de EEUU** y también lo comenta **Luis Puelles**, profesor emérito de la **Universidad de Murcia**.

PLAZA PÚBLICA

Con Alberto Soler

09:05 – 12:00

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

la investigación. Pero el funcionamiento del cerebro es tan complejo que su **sistema de redes neuronales** sirve de inspiración para otras ramas del conocimiento, como son la **informática**, para crear los sistemas de **inteligencia artificial**.

El trabajo que empezó Cajal y han seguido expertos en todo el mundo nos ha dado **información muy valiosa** de este órgano. Ahora sabemos que el cerebro **contiene miles de millones de neuronas** organizadas en estructuras que **coordinan el pensamiento, las emociones, la conducta, el movimiento y las sensaciones**. Todo esto se produce a una velocidad grandísima, de la que no somos conscientes cuando hacemos alguna de esas funciones. **Héctor Rodríguez**, neuropatólogo del **Hospital Virgen de la Arrixaca**, explica que coordina todos los aspectos **físicos y emocionales** de los **seres humanos**. **Cómo somos y cómo nos comportamos** también **lo decide nuestro cerebro**.

El conocimiento del cerebro, unido también al desarrollo tecnológico, ha permitido que **se mejore en la asistencia sanitaria**. En Murcia, el **Servicio de Neurología** del hospital Virgen de la Arrixaca, está dedicado al **tratamiento de los pacientes** que han sufrido un accidente cerebrovascular o tienen una enfermedad de tipo neurológico. Las **enfermedades del sistema nervioso** son muy amplias, desde las puramente cerebrales a otras que afectan a otras zonas del cuerpo. Para eso tienen distintas unidades en el centro

PLAZA PÚBLICA

Con Alberto Soler

09:05 – 12:00

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

serie de áreas y circuitos de cuestiones físicas, como los movimientos; sin embargo, ahora pretenden conocer **aspectos emocionales**, como indica **Salvador Martínez**, catedrático de la **Universidad Miguel Hernández de Elche** e investigador del **Instituto de Neurociencias** de Alicante, un centro coordinado de esa Universidad y el **Centro Superior de Investigaciones Científicas**. Él asegura que **nos queda muchísimo por conocer** del cerebro y un ejemplo del que nos habla es la **enfermedad mental**. Precisamente esos son los retos que tiene la neurociencia, **no es sencillo investigar sobre el cerebro**. **Luis de Puelles**, investigador del Instituto de Neurociencias de Alicante, lo compara con **conocer la estructura de un bosque amazónico**, usando las palabras de Santiago Ramón y Cajal. Puelles trabaja en **conocer el desarrollo embrionario** porque desde el origen se pueden saber **las razones por las que el cerebro tiene la conformación que tiene**.

La **tendencia de la investigación** en la materia está relacionada con las **patologías asociadas a la edad**, como dice **Mar Mendibe**, vicepresidenta del Área Científica de la **Sociedad Española de Neurología** y directora científica del **Instituto de Investigación BioCruces**, en Bilbao. La **investigación se realiza de dos formas**. A **nivel físico**, analizando **cerebros que donan los pacientes**, y a **nivel informático**, con **modelos computacionales** que permiten hacer simulaciones. Para hacer la investigación física existe una coordinación nacional e internacional. En el caso

PLAZA PÚBLICA

Con Alberto Soler

09:05 – 12:00

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:
OR MÚSICA

enfermedades para hacer investigación. Pueden contactar en el teléfono 968 395 523 en horario de mañana. La otra rama de la investigación, la computacional. Las tendencias van por el **uso del Big Data** para procesar grandes cantidades de datos, la **inteligencia artificial** y la **generación de modelos computaciones** que se asemejen a la mente.

¿Cuál va a ser el futuro? Ahora se diseñan **redes neuronales computacionales** que **recapitulan lo que hacen las neuronas en el cerebro**. Precisamente, la tecnología se utiliza para **avanzar en la investigación** del cerebro y a la inversa, la estructura del cerebro formada por redes neuronales, debido a su complejidad, **se utilizan como inspiración para la investigación computacional** para el diseño de sistemas de *inteligencia artificial*. De hecho, el **Premio Nobel de Física** de este año ha sido para John J. Hopfield y Geoffrey E. Hinton “por descubrimientos e invenciones fundamentales que permiten el aprendizaje automático con redes neuronales artificiales”. Las aportaciones de ambos han sido claves para el llamado **machine learning**, los distintos métodos por los que **las máquinas aprenden**. Lo explica **Antonio Guirao**, profesor de Física de la **Universidad de Murcia** e investigador principal del grupo **Procesamiento Humano de Información**.

PLAZA PÚBLICA

Con Alberto Soler

09:05 – 12:00

[EN DIRECTO](#)

OTROS DIRECTOS:

[OR MÚSICA](#)

≡
MENÚ

BELLEZA CORAZÓN SHO

No te pierdas ningún nuevo contenido de Trendencias



No, gracias

Suscribirme

NUEVO

PUBLICIDAD

HOY SE HABLA DE > Adolescencia — Elon Musk — Supervivientes — La isla de las tentaciones — Pensión — Anabel Pantoja — Alejandra Rubio — Letizi...

Así es el nuevo 'turismo de almohada', la forma de viajar que ha convertido dormir en un lujo monetizado



No estamos durmiendo, así que algunos alojamientos turísticos se han especializado en que lo hagamos

Sin comentarios f X F

Hace 15 horas

Actualizado 27 Marzo 2025, 08:44





Pepa López

Editor Senior

El mundo está patas arriba
moneda corriente y eso no:
a lo más básico: dormir a p
reparador en entornos cor

No te pierdas ningún nuevo contenido de Trendencias



No, gracias

Suscribirme

conectividad son la
jar que nos lleva de vuelta
ivo es **priorizar el sueño**

PUBLICIDAD



EN TRENDENCIAS

Es el pueblo más rico de toda Extremadura, pero también lo apodian 'el pueblo más feo de Cáceres'

La necesidad de dormir bien es real

Según la [Sociedad Española de Neurología](#), un **54% de los adultos españoles no dormimos lo suficiente** y un 48% lo

hacemos sin calidad. Son c

Esta falta de descanso no s
diabetes tipo 2 y deficienc
hay que dormir bien y no lo

No te pierdas ningún nuevo contenido de Trendencias



No, gracias

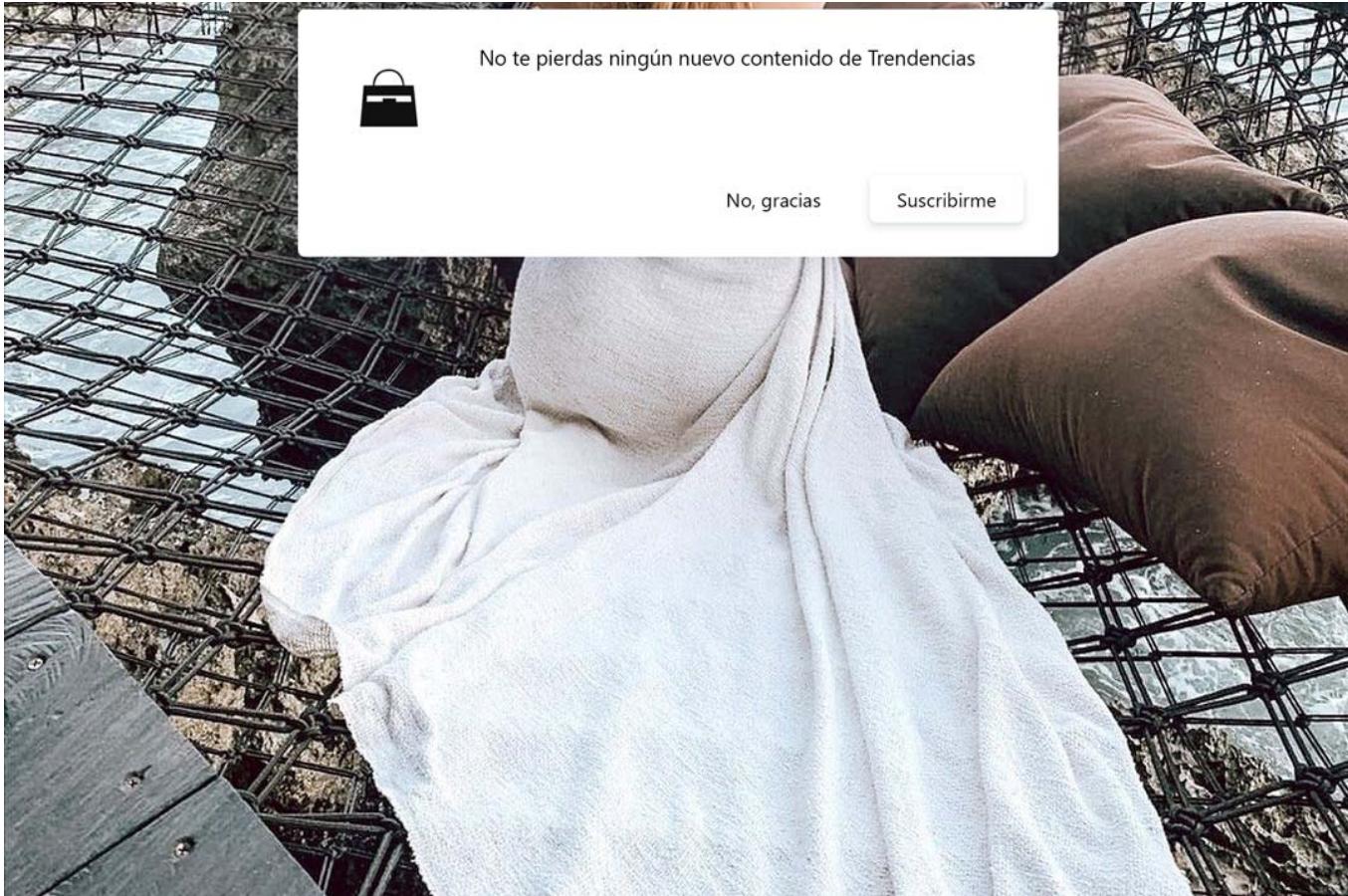
Suscribirme

cardiovasculares,
d de reacción. Vamos, que

PUBLICIDAD

Viajar para dormir es el nuevo planazo





No te pierdas ningún nuevo contenido de Trendencias



No, gracias

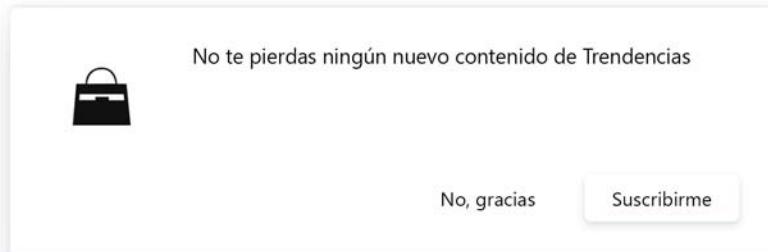
Suscribirme

Para evitar el insomnio hace falta una buena **higiene del sueño**, que consiste en horarios regulares, espacios tranquilos y frescos y mantenerse lejos de las pantallas. Tres puntos clave que no estamos haciendo, así que algunos alojamientos turísticos lo hacen por nosotros y lo monetizan.

¿Cómo? Ofreciéndonos **destinos remotos en medio de la naturaleza** donde no haya cobertura, Internet ni televisión. Y, sinceramente, suena liberador. Imagina dormir en medio de un bosque, sin ruidos ni contaminación lumínica. Despertarte con la luz del sol, sin alarmas estridentes que te obligan a mirar el móvil nada más abrir los ojos.

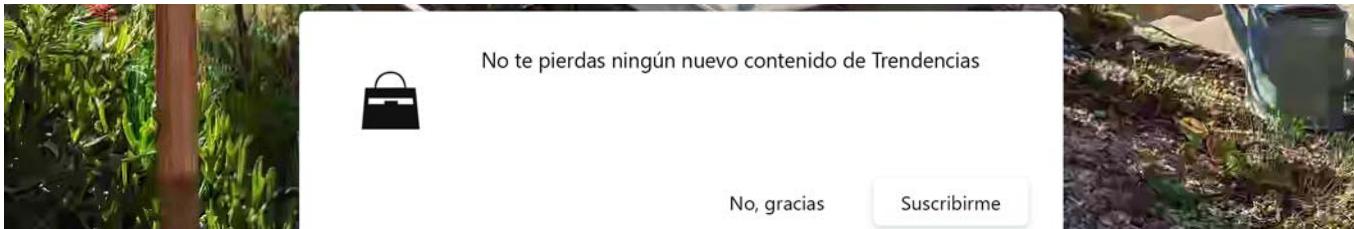
Campings y alojamientos rurales

Pasar el día haciendo rutas, montando en bici, en *kayak* o meditando, sin mirar Instagram o estar pendiente de los *emails* de tu jefe. Parece el Edén, pero son **campings, glampings y alojamientos rurales** que se han especializado en esta tendencia.



PUBLICIDAD





Ir de *camping* nos permite conectar con la naturaleza y el cuerpo eso lo pide a gritos. No en vano, en España el turismo de camping ha aumentado un 19,8% desde 2019. Y es que esta conexión con el mundo natural es crucial para **sincronizar nuestros ritmos circadianos**, siguiendo la luz natural del día y la noche para regular nuestro reloj biológico y descansar mejor. Además, el aire puro ayuda a reducir el estrés y mejorar nuestro bienestar.

La versión *premium*: destinos de descanso

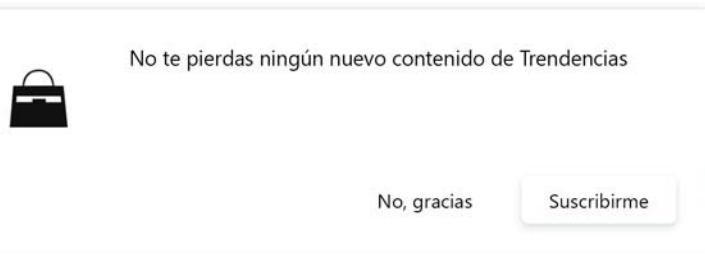
Vamos un paso más allá. El *camping* está muy bien, pero el turismo de almohada tiene una versión de lujo y categoría. Hay destinos que se están especializando en dormir a otro nivel de perfección. Es el caso de la isla de Svartsö en **Suecia**, con cabañas remotas en mitad de la nada.



O de **Suiza y Tailandia, en hoteles como el de 'White Lotus'** con profesionales que te ayudan a desconectar, bajar el estrés, cuidarte y descansar sin teléfono de por medio. Y es que el *Sleep Tourism* no es solo una cama cómoda y sábanas suaves. Estos alojamientos *wellness* lo han convertido en una experiencia integral, con **enfoques clínicos y holísticos** para adaptarse a las necesidades y preferencias de cada viajero.

Dormir, ese enorme placer

Fotos | [iam_os](#) vía Unsplash



En Trendencias | [Las 35 esc](#)

TEMAS — [Viajes](#) [turismo](#)

[f](#) [X](#) [F](#) [✉](#)

No te pierdas...

Cómo obtener un segundo ingreso invirtiendo 250€ en AI?

Patrocinado por [digiteamagency.com](#)

Los españoles están entusiasmados con la última innovación en IA

Patrocinado por [Última Hora](#)

Top 10 destinos para conocer en 2025 con un -25%

Patrocinado por [Meliá](#)

Los mayores están locos por este nuevo smartwatch que los cuida

Patrocinado por [Reloj Inteligente Indestructible](#)

Este invierno escapa del frío de San Sebastián De Los Reyes

Patrocinado por [Barceló Hotel Group](#)

Los acufenos te afectan más de lo que imaginas. ¡Descubre cómo solucionarlos hoy!

Patrocinado por [GAES](#)

Grandes resultados ansiedad - Terapia Emdr

Conseguirás resultados donde otras terapias han fallado. Trabajamos origen de los síntomas psicologoslastablas



Vigo ▾ Cultura ▾

Comarcas ▾ Deportes

Tendencias

Actualidad Salud



miércoles, 26 de marzo de 2025



Solidaridad

Medio Ambiente Viajes

Motor Opinión

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando,

consideramos que acepta su uso. [Aceptar](#) [Rechazar](#) [Saber Más](#)

Un videojuego para la salud cognitiva

Desarrollada por la empresa gallega Innatia Developers, esta app gratuita y anónima detecta el deterioro cognitivo temprano con un 97% de precisión



por Redacción — 25 de Mar, 2025 en Ciencia y Tecnología



Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando,

consideraremos que acepta su uso. [Aceptar](#) [Rechazar](#) [Saber Más](#)



The Mind Guardian cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM), es una app gratuita para Tablets Android, desarrollada por talento gallego, que 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 éste 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.

El desafío de una app gamificada accesible y segura

Desarrollada en Unity 2022.03 por Innatinal Developers, The Mind Guardian garantiza la privacidad de los usuarios al no almacenar datos personales.

“El desarrollo de esta aplicación ha representado un desafío multidisciplinario. Desde la creación de un entorno 3D y la integración de pruebas en una interfaz intuitiva, hasta incorporar el algoritmo de IA capaz de operar sin conexión a servidores externos”, explica Miguel Paz Figueroa, COO & Co-Founder de la compañía.

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.

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando,

consideramos que acepta su uso. [Aceptar](#) [Rechazar](#) [Saber Más](#)

^ The Mind Guardian, Innatia reafirma su compromiso con la tecnología aplicada a la salud, ofreciendo herramientas accesibles e innovadoras para la detección temprana del deterioro cognitivo y la mejora de la calidad de vida.

Acerca de Innatia Developers

Fundada en Vigo en 2017, Innatia Developers nació con el propósito de ofrecer soluciones digitales a empresas de todos los tamaños. Actualmente, la compañía se especializa en desarrollo de apps nativas para iOS y Android, desarrollando aplicaciones distribuidas en PHP con el framework Symfony, creando experiencias inmersivas con Unity y diseñando soluciones a medida para los desafíos tecnológicos actuales. Su enfoque innovador le ha permitido colaborar con empresas líderes como Telefónica (Ciberseguridad), Samsung Iberia (Serius Game), Stellantis (Devops), Bimba y Lola (RRHH y Logística), Europeche (App), Murprotec (WebApps), Ekuantia (Fintech), Insurama (Insurtech), Miraveo (TV Software), Letscardio (eHealth) o Zander (Logística).

Tags: App empresa Salud The mind guardian

Relacionados

SALUD

LOCAL

NÁUTICA Y VELA

SOS Sanidade Pública calienta motores para la protesta de Santiago

Caballero: «Permanecemos muy atentos a la salud, seguridad, limpieza y el

Monte Real Club de Yates pionero en Galicia con su APP móvil

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios. Si continúa navegando,

consideramos que acepta su uso. Aceptar Rechazar [Saber Más](#)

▷ x

PUBLICIDAD

🔥 Ofertas de primavera de Amazon en directo 🔥

>

China — Bill Gates — Elon Musk — Waze — Fallout — Ofertas primavera amazon — DGT — Tesla — Gen Z — iOS 18

Cada vez más gente se está yendo de vacaciones simplemente a dormir



- El "turismo de almohada" gana peso con previsiones de crecimiento y nuevos negocios especializados
- Su apuesta es el descanso y la calidad del sueño, que pasan a convertirse en el eje central de la experiencia

10 comentarios f X F E

Hace un día

Actualizado 26 Marzo 2025, 13:23



Carlos Prego



2468 publicaciones de Carlos Prego

Uno puede irse de vacaciones por muchos motivos. Muchísimos. Para conocer nuevas culturas, maravillarse con paisajes y museos, comer bien, disfrutar en la playa, [esquiar](#), practicar idiomas... De hecho si algo sobra son razones para tomarse un descanso fuera de casa. Lo que es menos frecuente es viajar básica y principalmente con el propósito de dormir. O al menos así lo era hasta ahora.

PUBLICIDAD

En una [sociedad hiperestresada](#) cada vez son más los viajeros (y negocios) que apuestan por un nuevo tipo de desconexión: el '[turismo de almohada](#)'.

Dormir, la tarea pendiente. Dormimos mal. O no todo lo que deberíamos. Hace más o menos un año Fundación Mapfre, la Sociedad Española de Neurología (SEN) y la Sociedad Española del Sueño publicaron [un estudio](#) que demuestra que solo el 24% de los jóvenes reconocen "dormir bien y lo suficiente". Es más, ocho de cada diez presentan algún síntoma relacionado con el insomnio.

Y el problema no es exclusivo de los jóvenes. La SEN calcula que [el 48% de los españoles](#) adultos no tiene un sueño de calidad y casi un tercio de la población se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador, porcentaje nada sorprendente si recordamos que [el 60%](#) de los españoles ha pasado por episodios

de estrés que han afectado a su día a día. En general, la World Sleep Society (WSS) calcula que un amplio porcentaje ([al menos el 45%](#)) de la población mundial padecerá algún trastorno del sueño grave a lo largo de su vida.

PUBLICIDAD



EN XATAKA

La buena noticia es que la ciencia está a punto de crear "siestas artificiales". La mala es que hay que implantarte un electrodo

¿Para qué sirve un viaje? La pregunta quizás parezca sencilla, pero no tiene una única respuesta válida. Hay quien planifica sus viajes saturando sus agendas de visitas, excursiones, comidas y actividades, reduciendo al mínimo las horas del sueño, y quien se sitúa en el polo opuesto y lo que más valora cuando sale de casa es el descanso. Es más, hay ciertos casos en los que dormir no es un simple complemento, sino uno de los objetivos centrales (sino el único) del viaje.

Hace poco la plataforma de reservas de alojamientos al aire libre Pitchup [se dio cuenta](#) de que las menciones a "dormir" en su sección de "me gusta" y reseñas de clientes se habían disparado un 55% con respecto a 2023. Y ese es solo uno de los [muchos indicadores](#) que sugieren que cada vez hay más gente que valora la calidad del descanso cuando viaja y una industria dispuesta a cubrir esa necesidad.

Un concepto: turismo de almohada. Con ese telón de fondo, desde hace un tiempo ha ido ganando fuerza una modalidad de viajes centrada básicamente en esa idea: el descanso, el sueño de calidad. No se trata ya de hoteles que presumen de estar en barrios tranquilos o que ponen a disposición de sus clientes una extensa carta de almohadas, algo que en realidad [existe desde los años 60](#). No. Hablamos de paquetes diseñados a propósito para mejorar el sueño de los visitantes, con tratamientos, especialistas y tecnología específicos.

PUBLICIDAD

El resultado es lo que se ha bautizado como '[turismo de almohada](#)', '[sleep tourism](#)' o '[turismo del sueño](#)', un nicho de mercado en el que hay negocios ([y destinos](#)) que han visto una oportunidad para diferenciarse y, de paso, participar en un mercado con buenas perspectivas. [Un informe](#) reciente de HTF Market Intelligence que analiza su horizonte hasta 2031 calcula de hecho que aumentará a una [tasa de crecimiento anual compuesta del 7,8%](#) y llegará a mover sumas [cuantiosas](#).



EN XATAKA

Esta es la mejor hora para irse a dormir según la ciencia del sueño (y la cantidad de horas recomendadas)

¿En qué consiste exactamente? La oferta es amplia. Igual que en cualquier otro nicho del [cada vez mayor](#) y más competitivo sector del turismo. Quien busca "turismo de almohada" tiene a su alcance experiencias '[Room to Dream](#)', [paquetes](#) centrados en la calidad del sueño en clínicas de bienestar, [programas](#) de siete o incluso más días con terapeutas, [circuitos](#) con spa, baños de sal y vibración...

Incluso hay [campings y alojamientos](#) situados en plena naturaleza que han empezado a enfatizar precisamente las bondades de dormir bajo las estrellas. Todo por y para el descanso. La idea es atender al cliente, favorecer su sueño y, en ciertos casos, detectar sus problemas y que [aprenda a dormir bien](#).

Recurriendo a la IA para dormir. En marzo de 2024 *The New York Times* (TNYT) elaboró [un reportaje](#) sobre alojamientos que incluso van más allá y han incorporado camas asistidas con IA, hipnoterapeutas de guardia, colchones capaces de conectarse con el smartphone, máscaras de calor y vibración e incluso cámaras especiales en la que los huéspedes pueden descansar sin ninguna tipo de distracción externa, como teles, teléfonos o incluso ventanas. Eso sí, no son para todos los bolsillos. En algún caso una sola noche cuesta [más](#)

de 1.700 dólares.

PUBLICIDAD

Un demanda, una oportunidad. Hay quien ya ha visto en el "turismo de almohada" una oportunidad para diferenciarse en el sector. Tanto negocios como destinos. "Los hoteles, enfrascados en una lucha a muerte con Airbnb, han comenzado a explorar formas de competir ofreciendo servicios y comodidades en torno al objetivo principal de una estancia en un hotel: una noche de sueño reparador", [comenta a TNYT](#) Chekitan Dev, de la Universidad de Cornell.

La clave es que "[el paradigma anterior](#)" de las vacaciones, en el que lo importante eran los planes diurnos, empieza a ablandarse. Y eso es un filón para ciertos destinos que hasta ahora se veían penalizados precisamente por su aislamiento y escasa oferta de actividades. Suecia es un buen ejemplo. Sus zonas casi deshabitadas, temperaturas gélidas, noches largas y cabañas apartadas en pleno bosque adquieren [un renovado atractivo](#) cuando lo que se busca es descansar.

Un cambio de enfoque. "La abundancia de naturaleza accesible, combinada con noches oscuras, temperaturas frescas y un énfasis cultural en la relajación hacen de Suecia un lugar ideal para el turismo del sueño", [comenta](#) el investigador Christian Benedict a la BBC. Una reportera de la cadena se alojó de hecho en una pequeña cabaña en Svartsö situada a las afueras de un bosque con vistas a un lago. En su cuarto tenía solo una cama, una silla y una mesilla. Nada de tele, radio ni ningún otro estímulo que la pudiera distraer de lo realmente importante: descansar.

Su propuesta contrasta con la que se puede encontrar en otros hoteles o instalaciones situadas en países como Reino Unido, Tailandia o [Maldivas](#) (por citar solo algunos ejemplos), pero aspira a hacerse un hueco en el creciente negocio del "turismo de almohada". Uno en el que España también [ha movido ficha](#).



Buscar



+ Crear



Todos Teorías Ciencia R



Qué es la
MEDITACIÓN
Mario Alonso...
1,7 M de...



"Europa usa e
relato del...
Negocios TV
71 K...
Nuevo



Elena Gijón:
"Esperemos..
Onda Cero
2,9 K...
Nuevo



Consejos par
ser más...
Lunes Inspirad...
23 K...



Los secretos
la...
Aprendemos...
717 K...



El puente NO
ROMANO de.
Isaac Moreno C
300 K...
Nuevo



MI RUTINA d
mañana y de
Mario Alonso...
450 K...

El incómodo
discurso de...
Diario Público
85 K...
Nuevo

Cuando el
Cerebro se...
Vidas Ajenas
176 K...

ALARMA: EL
BCE ACELER.
Daniel Lacalle
285 K...

Deshazte De
Toda Mala...
Inner Medit...
402 usuarios
EN DIRECT



Salamanca con Félix Rivas/ Hablamos de ciencia y Ramón y Cajal os científicos David Ez...

Vive! Radio
436 suscriptores

Suscríbeme

0 Compartir ...

ualizaciones hace 18 horas Vive! Radio Salamanca

Salamanca con Félix Rivas/ Hablamos de ciencia y Ramón y Cajal con los científicos David Iletta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, y Cristina Nombela, investigadora de la Universidad de Valencia en el Departamento de Psicología, Biología y de la Salud, Universidad Autónoma de Madrid. ...más

mentarios

Ordenar por

Añade un comentario...