

12 Marzo, 2025

La Policía Local logra la certificación de 'Espacio Cerebroprotegido'

Los agentes que completaron la formación están capacitados para identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia

EL NORTE

SEGOVIA. La Policía Local de Segovia se ha convertido en el primer cuerpo de seguridad en España en certificarse como 'Espacio Cerebroprotegido' al obtener dicha certificación por parte de la Fundación Freno al Ictus. Así, los agentes que completaron la formación están capacitados para identificar los síntomas de un ictus y activar el protocolo de emergencia 'Código Ictus', «una actuación fundamental para minimizar las secuelas de esta enfermedad donde el tiempo es básico» según explica el Ayuntamiento de la ciudad a través de un comunicado.

El alcalde de Segovia, José Mazariás, recibió el certificado y el sello de 'Espacio Cerebroprotegido' durante el transcurso de un acto en el que también se reconoció a los agentes que han completado con éxito la formación. En total, 95 policías locales recibieron esta capacitación para actuar con rapidez en situaciones críticas.

Mazariás señaló que este reconocimiento «no solo es un hito para nuestro municipio, sino también un ejemplo a seguir para otros



Algunos de los agentes que han completado la formación. **EL NORTE**

cuerpos de seguridad en toda España». Para el regidor, este certificado «destaca la importancia de la formación especializada en situaciones de emergencia y el compromiso de nuestros agentes con la salud y el bienestar de la comunidad». Según dijo, al recibir esta distinción «Segovia se coloca a la vanguardia en la formación y prevención frente al ictus, un ejemplo de conciencia y responsabilidad que nos llena de orgullo a todos los segovianos».

Por su parte, el presidente de la Fundación Freno al Ictus, Julio Agredano, declaró la importancia de este tipo de proyectos. «El ictus es una enfermedad tiempo-dependiente, lo que significa que cada minuto cuenta. Gracias a la formación recibida, los agen-

tes de la Policía Local de Segovia no solo están mejor preparados para actuar rápidamente en el ámbito laboral, sino que también pueden tener un impacto positivo en su comunidad. Este tipo de iniciativas son fundamentales para dar respuesta eficaz a emergencias médicas».

Se trata de una certificación obtenida a través de una formación 'on-line', cuyo contenido ha sido desarrollado en colaboración con la Sociedad Española de Neurología (SEN). Cuenta con el aval social de la propia sociedad científica y con el apoyo de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEE-MET) y la Asociación Española de Servicios de Prevención Laboral (Aespla).



COLOQUIO

El autor de «Ictus: Cinco letras que cambian tu vida» en Flores del Sil

M.I.PONFERRADA

La Concejalía de Mayores y Participación Ciudadana de Ponferrada, organiza una charla divulgativa sobre el ictus de la mano de doctor Ángel Fernández Díaz en el Centro de Día de Flores del Sil. Se trata de una actividad en este centro en colaboración con la Asociación Flores Existe. La charla – coloquio, tendrá lugar el sábado 15 de marzo a las 18:00 horas, hasta completar aforo y con entrada gratuita. Fernández Díaz es miembro de la Sociedad Española de Neurología, y autor de «Ictus: Cinco letras que cambian tu vida», un manual para pacientes y cuidadores.



Un videojuego permite detectar signos precoces de deterioro cognitivo

FRANCESC BRACERO Barcelona

Investigadores de la Universidad de Vigo y Samsung anunciaron ayer la publicación de *The Mind Guardian*, un videojuego gratuito para tabletas Android que sirve para detectar signos precoces de un futuro deterioro cognitivo, con una precisión del 97,1% en la detección de enfermedades como demencia, alzheimer o parkinson todavía ocultas.

El director de marketing de Samsung, Alfonso Fernández, leyó un artículo periodístico en septiembre del 2022 sobre este tipo de enfoque de los investigadores de la universidad gallega y se puso en contacto con ellos para ofrecer la posibilidad de trabajar juntos.

Cada año se diagnostican en España 40.000 casos de alzheimer que no han tenido un tratamiento precoz que habría podido mitigar sus efectos. En esa onda preventiva se enmarca *The Mind Guardian*, en el que la persona que hace el test necesita alrededor de 45 minutos en su propia casa. El software evalúa la memoria episódica (un recorrido tridimensional por una pequeña ciudad observando listas de elementos), la memoria procedimental (prueba de agilidad y coordinación) y la memoria semántica (test a partir de tres opciones).

La forma en que la persona pase las pruebas de *The Mind Guardian* determinará si existen señales que aconsejen visitar a un especialista. La app ha sido desarrollada por el Centro de Investigación en Tecnologías de la Telecomunicación (atlanTTic) de la Universidad de Vigo, el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur junto con los técnicos de Samsung. Los especialistas recomiendan hacer el test a los mayores de 55 años.●

13 Marzo, 2025



JORNADA. La tercera edición del Foro Talento Mujer se celebra hoy, a partir de las 9:30 horas, en el Museo Patio Herreriano, con una ponencia, dos mesas redondas y un café networking

El altavoz de las mujeres referentes



Almudena Alberca.



Ana de Miguel.



Eva Morón.



Ana Belén Alonso.



Irene Sanz.



Nachi García.



Paola Torres.



Miriam Navarro.

VALLADOLID
El Museo Patio Herreriano acoge hoy la tercera edición de la jornada 'Talento Mujer', organizada por El Norte de Castilla y que cuenta con el patrocinio de Recoletas Salud, Laboral Kutxa, Iberdrola, DO Rueda y Plena inclusión Castilla y León. Este foro profesional tiene como objetivo convertirse en altavoz de las mujeres que inspiran, analizando y reflexionando sobre el potencial femenino emprendedor y directivo.

Este evento, una cita de referencia dentro de las numerosas ac-

tividades y encuentros que organiza El Norte de Castilla -más de un centenar a lo largo del año-, comenzará a las 9:30 horas, momento en el que Charo López, directora de Negocio y Nuevos Ingresos de El Norte de Castilla, se encargará de dar la bienvenida a los asistentes.

A continuación, para pronunciar la ponencia central de la jornada, tomará la palabra Almudena Alberca, la primera y única mujer en España que posee el título de Máster of Wine, el mayor reconocimiento que existe actualmente

en el mundo del vino y que le costó, en su momento, seis años de esfuerzo.

Posteriormente, se desarrollarán dos mesas redondas, la primera de ellas titulada 'Mujeres emprendedoras, motor de crecimiento y cambio'. El análisis y la reflexión lo efectuarán: Ana de Miguel, fundadora y directora empresarial en Brain Comunicación y cofundadora y directora empresarial en Papaya Comunicación; Eva Morón, directora de Zona de Laboral Kutxa, y Ana Belén Alonso, especialista en Red In-

teligente de i-DE, distribuidora de Iberdrola.

Liderazgo femenino que inspira

Finalizada la primera mesa, comenzará la segunda, que se presenta bajo el título 'Liderazgo femenino que inspira', y contará con la participación de Miriam Navarro, responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud; Paola Torres, validadora de lectura fácil de Plena Inclusión Castilla y León; Irene Sanz, neuróloga, coordinadora de la Co-

PROGRAMA

9:30 h. Inauguración

9:45 h. Ponencia
Almudena Alberca
Máster of Wine.

10:15 h. Mesa redonda
Mujeres emprendedoras, motor de crecimiento y cambio

Participan:

Ana de Miguel, CEO y cofundadora de Papaya Comunicación y fundadora de Brain Comunicación.

Eva Morón, directora de Zona de Laboral Kutxa.

Ana Belén Alonso, especialista en Red Inteligente de I+D+E, distribuidora de Iberdrola.

11:00 h. Mesa redonda
Liderazgo femenino que inspira

Participan:

Miriam Navarro, responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud.

Paola Torres, validadora de lectura fácil de Plena inclusión Castilla y León.

Irene Sanz, coordinadora de la CEAPED en la Sociedad Española de Neurología.

Nachi García, Valkirias Pisuerga.

11:45 h. Café Networking

Día:

Hoy, 13 de marzo.

Lugar:

Museo Patio Herreriano
C/ Jorge Guillén, 6, Valladolid.

Entradas:

Recomendable inscripción previa.

misión de Ataxias y Parapiesias Espásticas Degenerativas de la Sociedad Española de Neurología y Nachi García, de Valkirias Pisuerga, una asociación de mujeres que padecen o han padecido cáncer de mama cuya actividad es la práctica del Dragon Boat, un proyecto inclusivo e innovador que da visibilidad a esta enfermedad a través de la práctica deportiva.

Sobre esta cuestión del liderazgo, no son pocas las ocasiones en las que se ha puesto en el centro del debate la importancia de los referentes, en este caso femeninos, para todas aquellas mujeres que empiezan en cualquier tipo de profesión y mucho más cuando se trata de trabajos o deportes que, tradicionalmente, han estado considerados masculinos.

Otro aspecto en el que se ha incidido a lo largo de las dos primeras ediciones es que el talento no tiene género, edad y sesgo, aunque no es menos cierto que queda mucho camino por recorrer pues existen muchos sectores de la población en los que las mujeres no tienen una representación ni del 50%.

Para asistir al evento, totalmente abierto a todo tipo de público interesado, es necesario inscribirse en el teléfono 983 412 106 o en el correo aalonso@elnortedecastilla.es

13 Marzo, 2025

JORNADA. La tercera edición del Foro Talento Mujer se celebra hoy, a partir de las 9:30 horas, en el Museo Patio Herreriano, con una ponencia, dos mesas redondas y un café networking

El altavoz de las mujeres referentes



Almudena Alberca.



Ana de Miguel.



Eva Morón.



Ana Belén Alonso.



Irene Sanz.



Nachi García.



Paola Torres.



Miriam Navarro.

VALLADOLID
El Museo Patio Herreriano acoge hoy la tercera edición de la jornada 'Talento Mujer', organizada por El Norte de Castilla y que cuenta con el patrocinio de Recoletas Salud, Laboral Kutxa, Iberdrola, DO Rueda y Plena inclusión Castilla y León. Este foro profesional tiene como objetivo convertirse en altavoz de las mujeres que inspiran, analizando y reflexionando sobre el potencial femenino emprendedor y directivo.

Este evento, una cita de referencia dentro de las numerosas ac-

tividades y encuentros que organiza El Norte de Castilla -más de un centenar a lo largo del año-, comenzará a las 9:30 horas, momento en el que Charo López, directora de Negocio y Nuevos Ingresos de El Norte de Castilla, se encargará de dar la bienvenida a los asistentes.

A continuación, para pronunciar la ponencia central de la jornada, tomará la palabra Almudena Alberca, la primera y única mujer en España que posee el título de Máster of Wine, el mayor reconocimiento que existe actualmente

en el mundo del vino y que le costó, en su momento, seis años de esfuerzo.

Posteriormente, se desarrollarán dos mesas redondas, la primera de ellas titulada 'Mujeres emprendedoras, motor de crecimiento y cambio'. El análisis y la reflexión lo efectuarán: Ana de Miguel, fundadora y directora empresarial en Brain Comunicación y cofundadora y directora empresarial en Papaya Comunicación; Eva Morón, directora de Zona de Laboral Kutxa, y Ana Belén Alonso, especialista en Red In-

teligente de i-DE, distribuidora de Iberdrola.

Liderazgo femenino que inspira

Finalizada la primera mesa, comenzará la segunda, que se presenta bajo el título 'Liderazgo femenino que inspira', y contará con la participación de Miriam Navarro, responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud; Paola Torres, validadora de lectura fácil de Plena Inclusión Castilla y León; Irene Sanz, neuróloga, coordinadora de la Co-

PROGRAMA

9:30 h. Inauguración

9:45 h. Ponencia
Almudena Alberca
Máster of Wine.

10:15 h. Mesa redonda
Mujeres emprendedoras, motor de crecimiento y cambio

Participan:

Ana de Miguel, CEO y cofundadora de Papaya Comunicación y fundadora de Brain Comunicación.

Eva Morón, directora de Zona de Laboral Kutxa.

Ana Belén Alonso, especialista en Red Inteligente de I+D+E, distribuidora de Iberdrola.

11:00 h. Mesa redonda
Liderazgo femenino que inspira

Participan:

Miriam Navarro, responsable de Control de Gestión de Recoletas Salud.

Paola Torres, validadora de lectura fácil de Plena inclusión Castilla y León.

Irene Sanz, coordinadora de la CEAPED en la Sociedad Española de Neurología.

Nachi García, Valkirias Pisuerga.

11:45 h. Café Networking

Día:

Hoy, 13 de marzo.

Lugar:

Museo Patio Herreriano
C/ Jorge Guillén, 6, Valladolid.

Entradas:

Recomendable inscripción previa.

misión de Ataxias y Parapiesias Espásticas Degenerativas de la Sociedad Española de Neurología y Nachi García, de Valkirias Pisuerga, una asociación de mujeres que padecen o han padecido cáncer de mama cuya actividad es la práctica del Dragon Boat, un proyecto inclusivo e innovador que da visibilidad a esta enfermedad a través de la práctica deportiva.

Sobre esta cuestión del liderazgo, no son pocas las ocasiones en las que se ha puesto en el centro del debate la importancia de los referentes, en este caso femeninos, para todas aquellas mujeres que empiezan en cualquier tipo de profesión y mucho más cuando se trata de trabajos o deportes que, tradicionalmente, han estado considerados masculinos.

Otro aspecto en el que se ha incidido a lo largo de las dos primeras ediciones es que el talento no tiene género, edad y sesgo, aunque no es menos cierto que queda mucho camino por recorrer pues existen muchos sectores de la población en los que las mujeres no tienen una representación ni del 50%.

Para asistir al evento, totalmente abierto a todo tipo de público interesado, es necesario inscribirse en el teléfono 983 412 106 o en el correo aalonso@elnortedecastilla.es





Un videojuego para detectar el alzhéimer

El proyecto, liderado por la Universidad de Vigo y con la colaboración de Samsung, se ha materializado en el lanzamiento de The Mind Guardian, un videojuego para el cribado del deterioro cognitivo. **Por M. Juste**

La odisea de Javier por saber si sufría algún tipo de deterioro cognitivo comenzó en 2019, cuando a pesar de que nadie de su familia se había dado cuenta, él sospechaba que estaba empezando a sufrir una enfermedad. Tras cuatro años visitando neurólogos que aseguraban que todo era culpa del estrés, en 2023 consiguió someterse a unas pruebas definitivas que confirmaron sus preocupaciones. “Cuando nos dijeron que tenía la enfermedad, me sentí absolutamente aliviado porque a partir de ese momento ya sabía lo que era. ¿Cuántas personas hay que están empezando a sufrir ese deterioro cognitivo y no lo saben? El diagnóstico precoz es fundamental”, asegura Javier.

En España, más de 1,4 millones de personas sufren de algún tipo de dependencia, y aproximadamente el 60% de ellas tienen deterioro cognitivo. La Sociedad Española de Neurología informa que cada año se diagnostican 40.000 nuevos casos de alzhéimer en España y la detección precoz es una de las principales herramientas para ayudar a los pacientes como Javier.

Para ayudar a ello, un grupo de investigadores de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y Santiago de Compostela comenzó hace once años a plantearse cómo la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, podrían ayudar al cribado del deterioro cognitivo. El resultado fue una batería de videojuegos que se pusieron a prueba en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación gallega de familiares con alzhéimer. Los resultados demostraban una precisión del 97,1% en la detección temprana de signos de deterioro cognitivo.

Esta tecnología llamó la atención de Samsung España



en 2022, que a través de su programa Tecnología con Propósito, decidió empezar a colaborar con Luis Anido, catedrático de ingeniería telemática e investigador en la Universidad de Vigo, especializado en tecnología aplicada a la salud e inteligencia artificial del centro de investigación atlanTTic.

The Mind Guardian

El resultado de esta colaboración es The Mind Guardian, una aplicación basada en inteligencia artificial disponible para tabletas Android donde los mayores de 55 años podrán jugar a recorrer una ciudad con diferentes pruebas. En este entorno gamificado se realizan test de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios, y también un análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático.

“El uso de inteligencia artificial permite incluso identificar parámetros o cuestiones que no están explícitamente contemplados en los test convencionales. En concreto, la inteligencia artificial que incorpora el proyecto está basada en seis



pruebas de diagnóstico de deterioro cognitivo estándar que utilizan los neurólogos. Los juegos están basados en esas pruebas y todas las interacciones generadas se aglutinan bajo un sistema de aprendizaje automático. La inteligencia artificial puede sacar patrones de la suma de todas las pruebas que no son obvios y que a simple vista no son identificables, viendo detalles que una prueba convencional no vería”, ex-

plica Miguel Ángel Ruiz Ortega, responsable de innovación en Samsung España.

La inteligencia artificial también puede ir aprendiendo y mejorando el funcionamiento de la plataforma. Dentro de la aplicación es posible aceptar un permiso para compartir las interacciones de forma anónima y esta información se manda al Instituto de Investigación de Galicia Sur y a la Universidad de Vigo para

La inteligencia artificial permite detectar patrones que a simple vista son más complejos

Esta aplicación podría utilizarse durante el próximo año por unos 2,5 millones de españoles

Alfonso Fernández es el responsable de programa Tecnología con Propósito de Samsung.

que sigan mejorando el algoritmo. “¿Por qué no? A lo mejor en el futuro esto se pueda detectar en vez de con 55 años con 50, y quizás el porcentaje de acierto sea del 100%”, añade el directivo de Samsung.

Gracias a la participación de la compañía coreana, este proyecto que no tenía salidas comerciales hasta hace tres años, ahora está al alcance de cualquier usuario con una tableta Android. Según Samsung, es-

tán abiertos también a colaborar con Apple para realizar un desarrollo aparte y homologarlo para que mantenga los criterios del algoritmo. “No tenemos fines comerciales, si no sociales, y la aplicación está abierta para todas las tabletas con Google, sean o no de Samsung. Nuestro objetivo, teniendo en cuenta a la población de más de 55 años y con este tipo de dispositivos, es llegar a 2,5 millones de personas. Esta cifra se basa en un estudio que indica que el 58% de los españoles mayores de 55 años estarían dispuestos a hacerse la prueba, y que el 75% de este grupo tiene una tableta Android a su alcance. La idea es alcanzar este número de usuarios en un año, lo que permitiría que la herramienta aprenda y mejore continuamente”, añade Ruiz.

El objetivo es llegar a usuarios con una vida normal pero que empiezan a sufrir cambios para anticiparse al diagnóstico. “La gente mayor se siente cómoda en un entorno tipo videojuego y así evitan el síndrome de la bata blanca, o miedo a la realización de pruebas en entornos sanitarios. En caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial pero el diagnóstico final es del médico, que podrá anticipar el acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías”, explica Anido.

Para el desarrollo de esta tecnología han colaborado el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecomunicación de la Universidad de Vigo (atlanTTic), el Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur y la agencia de publicidad Cheil, con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, además de Samsung como pieza clave para acercar este proyecto a millones de españoles.

**97,1%
de precisión
en la detección
temprana del...**

**...deterioro
cognitivo
en mayores
de 55 años**



Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal

A. T.

MADRID. Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy escasos los concienciados de la gravedad de la situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional. Así lo indica un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, y les avisan de los graves problemas de salud que genera un mal descanso habitual.

El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados, porque no llegan al 5% de la población. Para el resto, los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.



Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal

A. T.

MADRID. Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy escasos los concienciados de la gravedad de la situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional. Así lo indica un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, y les avisan de los graves problemas de salud que genera un mal descanso habitual.

El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados, porque no llegan al 5% de la población. Para el resto, los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.

14 Marzo, 2025

Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal

A. T.

MADRID. Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy escasos los concienciados de la gravedad de la situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional. Así lo indica un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy, y les avisan de los graves problemas de salud que genera un mal descanso habitual.

El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los chicos mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados, porque no llegan al 5% de la población. Para el resto, los adultos deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.



14 Marzo, 2025

Más de la mitad de la población duerme poco y mal

Los neurólogos alertan de que cuatro millones de personas padecen algún trastorno del sueño grave en España, pero solo un tercio busca ayuda

ALFONSO TORICES

MADRID. Más de la mitad de los españoles duerme poco y mal, pero son muy pocos los concienciados de la gravedad de su situación y los que tratan de ponerle remedio cambiando algunos hábitos de vida perniciosos y buscando ayuda profesional. Así lo concluye un estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que hace una llamada de atención a todos los ciudadanos con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy.

Los datos que manejan estos especialistas dejan pocas dudas sobre la validez de sus afirmaciones. El 54% de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48% no tiene un sueño de calidad y uno de cada tres se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador. Las cifras no son mejores para los niños y adolescentes. El 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y el 70% de los mayores de once años no duerme el número de horas adecuado.

Y esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se denomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansados. Este tipo de personas no llega al 5% de la población. Para el resto, los adultos

deben destinar al sueño entre siete y nueve horas diarias, los niños de más de dos años, más de diez, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos ocho.

«Además de la duración, para que un sueño sea de buena calidad, también debe de ser regular, acorde con nuestro ritmo circadiano o reloj biológico y continuo. Sin fragmentación y cumpliendo con todas sus fases (sueño ligero, sueño profundo y sueño REM). Cuando nuestro sueño no tiene una duración adecuada, cuando los horarios de sueño varían en exceso o nos despertamos frecuentemente, ya no estamos descansando adecuadamente», aclara Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN.

Aunque hay personas de todas

las edades y sexos tienen problemas de sueño, en España son más frecuentes en adolescentes y veinteañeros, en mujeres y en jubilados. El 60% de los jóvenes se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio y más del 80% utiliza dispositivos con pantalla electrónica en la cama antes de dormir. Solo un tercio de las españolas duermen entre semana al menos siete horas y más de la mitad de los mayores de 65 años padecen algún trastorno del sueño, bien por los cambios fisiológicos que produce la edad o por las alteraciones relacionadas con ciertas enfermedades o sus tratamientos.

De forma general, estos especialistas recuerdan que priorizar el descanso e incorporar buenos hábitos de sueño tiene un impacto positivo para nuestra salud, y al revés. Llevar una vida saludable, realizando ejercicio de forma regular y evitando las comidas copiosas, el alcohol, el tabaco o las drogas que puedan alterar nuestro sueño es crucial. Es importante también tratar de mejorar nuestros niveles de estrés y huir de aquellos elemen-

tos que pueden sobreexcitarnos antes de ir a dormir, como el uso de móviles u ordenadores, y adecuar el entorno en el que dormimos para que sea confortable, silencioso y oscuro.

La doctora García subraya que «si nuestro sueño no tiene una duración adecuada se verá afectada nuestra salud». A corto plazo, explica, «experimentaremos problemas de atención, de productividad y la sensación de sentirnos cansados y somnolientos durante el día, lo que hará que estemos más irritables y con peor estado de ánimo». El sueño insuficiente también supone mayor riesgo de accidentes laborales y de circulación (se estima que está detrás del 30% de los accidentes de tráfico).

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