



Un estudio revela que más de la mitad de los españoles duermen poco y mal

A. TORICES MADRID / COLPISA

Más de la mitad de los españoles duermen poco y mal, pero son muy pocos los concienciados de la gravedad de su situación 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 so-

bre la validez de sus afirmaciones. El 54 % de los adultos españoles duermen menos de las horas recomendadas, el 48 % no tienen 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 duermen el número de horas adecuado.

Y esta falta generalizada de sueño no se explica por lo que se de-

nomina «dormidor corto», personas a las que les basta dormir entre cinco y seis horas para encontrarse bien y descansadas. 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», aclara la neuróloga Celia García, especialista en sueño.



Cedida por la familia

Antonio Lamelas (a la derecha) junto a su hijo (en el centro), que falleció a los 42 años por el insomnio familiar fatal.

Salud

Es una enfermedad rara hereditaria que afecta una parte del cerebro llamada tálamo, que controla el ciclo sueño-vigilia. No tiene cura y su epicentro está en la Sierra de Segura.

Insomnio familiar fatal, el trastorno que ha matado a 35 personas en Jaén

RAFA SARDIÑA
Madrid

El insomnio familiar fatal (IFF) es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de «aproximadamente 35 personas» de su entorno familiar, entre ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, en Jaén.

En esta comarca andaluza, que limita con las provincias de Albacete, Ciudad Real y Granada, y con apenas 20.000 habitantes, se concentran la mayoría de los casos. Sin embargo, dado que es una zona que tradicionalmente ha enviado emigrantes a otras comunidades autónomas como Cataluña o el País Vasco, la incidencia de la enfermedad está «desperdigada», como nos explica en una conversación telefónica.

Se trata de una enfermedad «relacionada con los ciclos de vi-

gilia y el sueño», señala a este diario la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. «Produce insomnio, pero no el común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Es una incapacidad total para dormir, debido a que se degenera el tálamo, que es el centro que regula los ciclos de sueño y vigilia».

De padres a hijos

No hay registros oficiales de cuántas personas en nuestro país sufren o han sufrido insomnio familiar fatal. La neuróloga señala que el término «familiar» se refiere a su carácter hereditario. Está causada por una mutación en un gen, que tiene el 50% de probabilidades de ser transmitida a los descendientes.

Sin embargo, también hay personas que, sin antecedentes familiares, sufren la mutación y la pueden transmitir a sus hijos. Sobre por qué hay más casos en la

«Produce una incapacidad total para dormir», explica la doctora Celia García

Los síntomas progresan rápido y los pacientes sufren un deterioro considerable

provincia de Jaén, la doctora García Malo recalca que «no hay un factor ambiental» que sea responsable. «Las familias afectadas por esta enfermedad han transmitido la mutación de generación en generación». En el caso de Antonio Lamelas, que ha realizado

un estudio del árbol genealógico, la enfermedad ha afectado a distintas ramas de la familia. «No sólo en Jaén, sino también en otras ciudades como Badalona, Mataró o Zaragoza».

La única manera de «anticiparse» a la enfermedad y saber si alguien tiene la mutación es realizar una prueba genética. No obstante, es un «tema ético complicado», como subraya la especialista, porque «depende de cada persona, ya que es dueño de su propia información».

Pero, aunque la prueba pueda confirmar la presencia de la mutación del gen responsable del insomnio familiar fatal, «no se puede predecir con exactitud cuándo aparecerán los síntomas». Incluso «podría fallecer por otra causa antes de que se desarrolle la sintomatología».

Existen unidades especializadas en los hospitales españoles que ofrecen consejo genético a las familias. «Es útil especialmente para quienes planean tener hijos, ya que

se puede realizar una selección genética para prevenir que los hijos hereden la mutación».

La mujer de Antonio es portadora del gen que causa la enfermedad, sin embargo, «no lo ha desarrollado de momento». Su hijo Vicente falleció con 42 años. Ahora, sus nietos tienen el 50% de probabilidades de sufrir insomnio familiar fatal. «Hay mucha gente que no se la quiere hacer porque si das positivo es un auténtico sinsíntoma. Es una lotería».

Efectos en el cerebro

Antonio se dio cuenta de que algo no iba bien cuando su hijo empezó a experimentar «extraños síntomas». «Al principio arrastraba un pie, luego la situación se fue agravando. Finalmente, le realizaron las pruebas y, efectivamente, confirmaron que padecía la enfermedad».

Las personas con insomnio familiar fatal no llegan a alcanzar en ningún momento la fase REM, que es clave en el descanso. La falta de sueño tiene efectos terribles en el cerebro, que comienza a deteriorarse a toda velocidad. «Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como deglución de comida y controlar su cuerpo».

El IFF suele manifestarse en personas de entre 30 y 60 años. La evolución, como destaca la doctora García Malo a *Guías de Salud*, es bastante rápida. «En unos pocos meses, los pacientes pueden experimentar una serie de síntomas neurológicos que no son normales y que llaman la atención de los familiares, lo que los lleva a consultar al médico. El insomnio, los problemas de memoria, y las alteraciones del movimiento, progresa rápidamente».

No son los únicos síntomas: también son frecuentes las sacudidas musculares, alucinaciones visuales y dificultad para mover los ojos. «Esto genera un impacto negativo en la calidad de vida de quienes la sufren, puesto que los síntomas se agravan cada día y experimentan un deterioro considerable».

No hay tratamiento para esta enfermedad. «Se han probado tratamientos inmunológicos, corticoides y terapias biológicas, pero con poco éxito. Cuando los síntomas progresan, se administran fármacos para mitigar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida, pero no existe un tratamiento curativo», recalca la neuróloga.

Aunque se desconoce el alcance real de la enfermedad, se calcula que hay unas 300 personas portadoras en España que lo desarrollan. A través de su testimonio, Antonio reclama más investigación para una enfermedad hereditaria en la que hay un 50% de probabilidades de que se transmita de padres a hijos. ■



Antonio Lamelas (a la derecha) junto a su hijo (en el centro), que falleció a los 42 años por el insomnio familiar fatal.

Salud

Es una enfermedad rara hereditaria que afecta una parte del cerebro llamada tálamo, que controla el ciclo sueño-vigilia. No tiene cura y su epicentro está en la Sierra de Segura.

Insomnio familiar fatal, el trastorno que ha matado a 35 personas en Jaén

RAFA SARDIÑA
Madrid

El insomnio familiar fatal (IFF) es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de «aproximadamente 35 personas» de su entorno familiar, entre ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, en Jaén.

En esta comarca andaluza, que limita con las provincias de Albacete, Ciudad Real y Granada, y con apenas 20.000 habitantes, se concentran la mayoría de los casos. Sin embargo, dado que es una zona que tradicionalmente ha enviado emigrantes a otras comunidades autónomas como Cataluña o el País Vasco, la incidencia de la enfermedad está «desperdigada», como nos explica en una conversación telefónica.

Se trata de una enfermedad «relacionada con los ciclos de vi-

gilia y el sueño», señala a este diario la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. «Produce insomnio, pero no el común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Es una incapacidad total para dormir, debido a que se degenera el tálamo, que es el centro que regula los ciclos de sueño y vigilia».

De padres a hijos

No hay registros oficiales de cuántas personas en nuestro país sufren o han sufrido insomnio familiar fatal. La neuróloga señala que el término «familiar» se refiere a su carácter hereditario. Está causada por una mutación en un gen, que tiene el 50% de probabilidades de ser transmitida a los descendientes.

Sin embargo, también hay personas que, sin antecedentes familiares, sufren la mutación y la pueden transmitir a sus hijos. Sobre por qué hay más casos en la

«Produce una incapacidad total para dormir», explica la doctora Celia García

Los síntomas progresan rápido y los pacientes sufren un deterioro considerable

provincia de Jaén, la doctora García Malo recalca que «no hay un factor ambiental» que sea responsable. «Las familias afectadas por esta enfermedad han transmitido la mutación de generación en generación». En el caso de Antonio Lamelas, que ha realizado

un estudio del árbol genealógico, la enfermedad ha afectado a distintas ramas de la familia. «No solo en Jaén, sino también en otras ciudades como Badalona, Mataró o Zaragoza».

La única manera de «anticiparse» a la enfermedad y saber si alguien tiene la mutación es realizar una prueba genética. No obstante, es un «tema ético complicado», como subraya la especialista, porque «depende de cada persona, ya que es dueño de su propia información».

Pero, aunque la prueba pueda confirmar la presencia de la mutación del gen responsable del insomnio familiar fatal, «no se puede predecir con exactitud cuándo aparecerán los síntomas». E incluso «podría fallecer por otra causa antes de que se desarrolle la sintomatología».

Existen unidades especializadas en los hospitales españoles que ofrecen consejo genético a las familias. «Es útil especialmente para quienes planean tener hijos, ya que

se puede realizar una selección genética para prevenir que los hijos hereden la mutación».

La mujer de Antonio es portadora del gen que causa la enfermedad, sin embargo, «no lo ha desarrollado de momento». Su hijo Vicente falleció con 42 años. Ahora, sus nietos tienen el 50% de probabilidades de sufrir insomnio familiar fatal. «Hay mucha gente que no se la quiere hacer porque si das positivo es un auténtico sinvir. Es una lotería».

Efectos en el cerebro

Antonio se dio cuenta de que algo no iba bien cuando su hijo empezó a experimentar «extraños síntomas». «Al principio arrastraba un pie, luego la situación se fue agravando. Finalmente, le realizaron las pruebas y, efectivamente, confirmaron que padecía la enfermedad».

Las personas con insomnio familiar fatal no llegan a alcanzar en ningún momento la fase REM, que es clave en el descanso. La falta de sueño tiene efectos terribles en el cerebro, que comienza a deteriorarse a toda velocidad. «Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como deglución de comida y controlar su cuerpo».

El IFF suele manifestarse en personas de entre 30 y 60 años. La evolución, como destaca la doctora García Malo a *Guías de Salud*, es bastante rápida. «En unos pocos meses, los pacientes pueden experimentar una serie de síntomas neurológicos que no son normales y que llaman la atención de los familiares, lo que los lleva a consultar al médico. El insomnio, los problemas de memoria y las alteraciones del movimiento progresan rápidamente».

No son los únicos síntomas: también son frecuentes las sacudidas musculares, alucinaciones visuales y dificultad para mover los ojos. «Esto genera un impacto negativo en la calidad de vida de quienes la sufren, puesto que los síntomas se agravan cada día y experimentan un deterioro considerable».

No hay tratamiento para esta enfermedad. «Se han probado tratamientos inmunológicos, corticoides y terapias biológicas, pero con poco éxito. Cuando los síntomas progresan, se administran fármacos para mitigar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida, pero no existe un tratamiento curativo», recalca la neuróloga.

Aunque se desconoce el alcance real de la enfermedad, se calcula que hay unas 300 personas portadoras en España que lo desarrollan. A través de su testimonio, Antonio reclama más investigación para una enfermedad hereditaria en la que hay un 50% de probabilidades de que se transmita de padres a hijos. ■



Antonio Lamelas (a la derecha) junto a su hijo (en el centro), que falleció a los 42 años por el insomnio familiar fatal.

Salud

Es una enfermedad rara hereditaria que afecta una parte del cerebro llamada tálamo, que controla el ciclo sueño-vigilia. No tiene cura y su epicentro está en la Sierra de Segura.

Insomnio familiar fatal, el trastorno que ha matado a 35 personas en Jaén

RAFA SARDIÑA
Madrid

El insomnio familiar fatal (IFF) es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de «aproximadamente 35 personas» de su entorno familiar, entre ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, en Jaén.

En esta comarca andaluza, que limita con las provincias de Albacete, Ciudad Real y Granada, y con apenas 20.000 habitantes, se concentran la mayoría de los casos. Sin embargo, dado que es una zona que tradicionalmente ha enviado emigrantes a otras comunidades autónomas como Cataluña o el País Vasco, la incidencia de la enfermedad está «desperdigada», como nos explica en una conversación telefónica.

Se trata de una enfermedad «relacionada con los ciclos de vi-

gilia y el sueño», señala a este diario la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. «Produce insomnio, pero no el común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Es una incapacidad total para dormir, debido a que se degenera el tálamo, que es el centro que regula los ciclos de sueño y vigilia».

De padres a hijos

No hay registros oficiales de cuántas personas en nuestro país sufren o han sufrido insomnio familiar fatal. La neuróloga señala que el término «familiar» se refiere a su carácter hereditario. Está causada por una mutación en un gen, que tiene el 50% de probabilidades de ser transmitida a los descendientes.

Sin embargo, también hay personas que, sin antecedentes familiares, sufren la mutación y la pueden transmitir a sus hijos. Sobre por qué hay más casos en la

«Produce una incapacidad total para dormir», explica la doctora Celia García

Los síntomas progresan rápido y los pacientes sufren un deterioro considerable

provincia de Jaén, la doctora García Malo recalca que «no hay un factor ambiental» que sea responsable. «Las familias afectadas por esta enfermedad han transmitido la mutación de generación en generación». En el caso de Antonio Lamelas, que ha realizado

un estudio del árbol genealógico, la enfermedad ha afectado a distintas ramas de la familia. «No solo en Jaén, sino también en otras ciudades como Badalona, Mataró o Zaragoza».

La única manera de «anticiparse» a la enfermedad y saber si alguien tiene la mutación es realizar una prueba genética. No obstante, es un «tema ético complicado», como subraya la especialista, porque «depende de cada persona, ya que es dueño de su propia información».

Pero, aunque la prueba pueda confirmar la presencia de la mutación del gen responsable del insomnio familiar fatal, «no se puede predecir con exactitud cuándo aparecerán los síntomas». E incluso «podría fallecer por otra causa antes de que se desarrolle la sintomatología».

Existen unidades especializadas en los hospitales españoles que ofrecen consejo genético a las familias. «Es útil especialmente para quienes planean tener hijos, ya que

se puede realizar una selección genética para prevenir que los hijos hereden la mutación».

La mujer de Antonio es portadora del gen que causa la enfermedad, sin embargo, «no lo ha desarrollado de momento». Su hijo Vicente falleció con 42 años. Ahora, sus nietos tienen el 50% de probabilidades de sufrir insomnio familiar fatal. «Hay mucha gente que no se la quiere hacer porque si das positivo es un auténtico sinvir. Es una lotería».

Efectos en el cerebro

Antonio se dio cuenta de que algo no iba bien cuando su hijo empezó a experimentar «extraños síntomas». «Al principio arrastraba un pie, luego la situación se fue agravando. Finalmente, le realizaron las pruebas y, efectivamente, confirmaron que padecía la enfermedad».

Las personas con insomnio familiar fatal no llegan a alcanzar en ningún momento la fase REM, que es clave en el descanso. La falta de sueño tiene efectos terribles en el cerebro, que comienza a deteriorarse a toda velocidad. «Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como deglución de comida y controlar su cuerpo».

El IFF suele manifestarse en personas de entre 30 y 60 años. La evolución, como destaca la doctora García Malo a *Guías de Salud*, es bastante rápida. «En unos pocos meses, los pacientes pueden experimentar una serie de síntomas neurológicos que no son normales y que llaman la atención de los familiares, lo que los lleva a consultar al médico. El insomnio, los problemas de memoria, y las alteraciones del movimiento, progresa rápidamente».

No son los únicos síntomas: también son frecuentes las sacudidas musculares, alucinaciones visuales y dificultad para mover los ojos. «Esto genera un impacto negativo en la calidad de vida de quienes la sufren, puesto que los síntomas se agravan cada día y experimentan un deterioro considerable».

No hay tratamiento para esta enfermedad. «Se han probado tratamientos inmunológicos, corticoides y terapias biológicas, pero con poco éxito. Cuando los síntomas progresan, se administran fármacos para mitigar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida, pero no existe un tratamiento curativo», recalca la neuróloga.

Aunque se desconoce el alcance real de la enfermedad, se calcula que hay unas 300 personas portadoras en España que lo desarrollan. A través de su testimonio, Antonio reclama más investigación para una enfermedad hereditaria en la que hay un 50% de probabilidades de que se transmita de padres a hijos. ■



Sábado, 15 de marzo de 2025

Cedida por la familia



Antonio Lamelas (a la derecha) junto a su hijo (en el centro), que falleció a los 42 años por el insomnio familiar fatal.

Salud

Es una enfermedad rara hereditaria que afecta a una parte del cerebro llamada tálamo, que controla el ciclo sueño-vigilia. No tiene cura y su epicentro está en la Sierra de Segura

Insomnio familiar fatal, el trastorno que mata a 35 personas en Jaén

RAFA SARDIÑA
Madrid

El insomnio familiar fatal (IFF) es una enfermedad rara que afecta a muy pocos, pero sus consecuencias son terribles. Antonio Lamelas ha sido testigo de la muerte de «aproximadamente 35 personas» de su entorno familiar, entre ellos su hijo. La mayoría de los afectados proceden de la Sierra de Segura, situada en la provincia de Jaén.

En esta comarca andaluza, que limita con las provincias de Albacete, Ciudad Real y Granada, y con apenas 20.000 habitantes, se concentran la mayoría de los casos. Sin embargo, dado que es una zona que tradicionalmente ha enviado emigrantes a otras comunidades autónomas como Cataluña o el País Vasco, la incidencia de la enfermedad está «desperdigada», como explica Antonio Lamelas en una conversación telefónica.

Se trata de una enfermedad «relacionada con los ciclos de vi-

gilia y el sueño», señala a este diario la doctora Celia García Malo, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología. «Produce insomnio, pero no el común que todos hemos experimentado en algún momento de nuestra vida. Es una incapacidad total para dormir, debido a que se degenera el tálamo, que es el centro que regula los ciclos de sueño y vigilia», indica la experta.

De padres a hijos

No hay registros oficiales de cuántas personas sufren o han sufrido insomnio familiar fatal en España. La neuróloga señala que el término «familiar» se refiere a su carácter hereditario. Está causada por una mutación en un gen, que tiene el 50% de probabilidades de ser transmitida a los descendientes.

Sin embargo, también hay personas que, sin antecedentes familiares, sufren la mutación y la pueden transmitir a sus hijos. Sobre por qué hay más casos en la

«Produce una incapacidad total para dormir», explica la doctora Celia García

Los síntomas progresan rápido y los pacientes sufren un deterioro considerable

provincia de Jaén, la doctora García Malo recalca que «no hay un factor ambiental» que sea responsable. «Las familias afectadas por esta enfermedad han transmitido la mutación de generación en generación». En el caso de Antonio Lamelas, que ha realizado

un estudio del árbol genealógico, la enfermedad ha afectado a distintas ramas de la familia. «No solo en Jaén, sino también en otras ciudades como Badalona, Mataró o Zaragoza», argumenta.

La única manera de «anticiparse» a la enfermedad y saber si alguien tiene la mutación es realizarse una prueba genética. No obstante, es un «tema ético complicado», como subraya la especialista, porque siempre «depends de cada persona, ya que es dueño de su propia información».

Pero, aunque la prueba pueda confirmar la presencia de la mutación del gen responsable del insomnio familiar fatal, «no se puede predecir con exactitud cuándo aparecerán los síntomas». E incluso «podría fallecer por otra causa antes de que se desarrolle la sintomatología» de la enfermedad.

Existen unidades especializadas en los hospitales españoles que ofrecen consejo genético a las familias. «Es útil especialmente para quienes planean tener hijos, ya

que se puede realizar una selección genética para prevenir que los hijos hereden la mutación».

La mujer de Antonio es portadora del gen que causa la enfermedad, sin embargo, «no lo ha desarrollado de momento». Su hijo Vicente falleció con 42 años. Ahora, sus nietos tienen el 50% de probabilidades de sufrir insomnio familiar fatal. «Hay mucha gente que no se la quiere hacer porque si das positivo es un auténtico sín vivir. Es una lotería».

Efectos en el cerebro

Antonio Lamelas se dio cuenta de que algo no iba bien cuando su hijo empezó a experimentar «extraños síntomas». «Al principio arrastraba un pie, luego la situación se fue agravando bastante. Finalmente, le realizaron las pruebas y, efectivamente, confirmaron que padecía la enfermedad».

Las personas con insomnio familiar fatal no llegan a alcanzar en ningún momento la fase REM, que es clave en el descanso. La falta de sueño tiene efectos terribles en el cerebro, que comienza a deteriorarse a toda velocidad. «Mi hijo Vicente perdió habilidades básicas como la deglución de comida y también controlar su cuerpo».

El IFF suele manifestarse en personas de entre 30 y 60 años. La evolución, como destaca la doctora García Malo a *Guías de Salud*, es, por desgracia, bastante rápida. «En unos pocos meses, los pacientes pueden experimentar una serie de síntomas neurológicos que no son normales y que llaman la atención de los familiares, lo que los lleva a consultar al médico. El insomnio, los problemas de memoria, y las alteraciones del movimiento, progresan rápidamente».

No son los únicos síntomas que aparecen: también son frecuentes las sacudidas musculares, alucinaciones visuales y dificultad para mover los ojos. «Esto genera un impacto negativo en la calidad de vida de quienes la sufren, puesto que los síntomas se agravan cada día y experimentan un deterioro considerable».

No hay tratamiento para esta enfermedad. «Se han probado tratamientos inmunológicos, corticoides y terapias biológicas, pero con poco éxito. Cuando los síntomas progresan, se administran fármacos para mitigar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida, pero no existe un tratamiento curativo», recalca la neuróloga.

Aunque se desconoce el alcance real de la enfermedad, se calcula que en España hay unas 300 personas portadoras que lo desarrollan. A través de su testimonio, Antonio Lamelas reclama más investigación para una enfermedad hereditaria en la que hay un 50% de probabilidades de que se transmita de padres a hijos. ■

**SALUD**

● Samsung Iberia lanza 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito para detectar de forma precoz el deterioro cognitivo ● SPC presenta un asistente de salud personal para mayores

Tecnología frente al reto del envejecimiento de la población

Susana C. Gómez

La esperanza de vida en Andalucía es una de las más altas del mundo. La última referencia, con datos de 2023, es de 82,5 años, la mayor de la serie histórica. En paralelo, aumentan también el número de mayores de 65 (eran el 17,7% de los andaluces a cierre de 2024 según el INE) y el envejecimiento, con una tasa del 116,8%, es decir, 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Este último número sube, y rápido, porque al inicio de siglo marcaba el 79,22. Y las proyecciones apuntan a que, en 2040, los andaluces mayores de 65 años serán el 28,6% de la población total de la comunidad.

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

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

En colaboración con la Universidad de Vigo, Samsung Iberia ha lanzado esta semana *The Mind Guardian*, una herramienta que, en forma de videojuego, puede detectar en 45 minutos síntomas



'The Mind Guardian' presenta un informe a la conclusión de la prueba.

REACCIONES

Alfonso Fernández **"En Samsung usamos IA en soluciones útiles que rompan barreras"**



"Buscamos soluciones tecnológicas que, usando IA, humanicen, rompan barreras y mejoren la vida de las personas. Es parte de nuestra filosofía", explica el CMO y director de D2C de Samsung Iberia, que destaca el proyecto *The Mind Guardian*, que forma parte del programa Tecnología con Propósito de la compañía, 100% español, como un ejemplo perfecto de colaboración entre empresa y universidad, en este caso la de Vigo.

de deterioro cognitivo precoz, antesis de enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer.

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

El usuario realiza la prueba en casa, cómodamente, "lo que evita el síndrome de la bata blanca", destaca Fernández. Además, "la IA va adaptando la dificultad o la

velocidad en función de cómo interactúe el usuario con cada prueba", mientras va "recopilando información y sacando conclusiones sobre si la persona puede tener algún tipo de problema, para tenerlo en cuenta antes de proporcionar el resultado final", añade el directivo.

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

Este proyecto, avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, alcanza una precisión del 97% y está específicamente diseñado para mayores de 55 años, facilitando un cribado inicial a gran escala, un objetivo ambicioso con un alcance poblacional mucho más amplio que el de iniciativas anteriores del programa

La aplicación es gratuita y permite un cribado inicial con una prueba de 45 minutos

Tecnología con Propósito de Samsung Iberia (pacientes con ELA o personas con autismo o con problemas de habla).

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



SALUD

- Samsung Iberia lanza 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito para detectar de forma precoz el deterioro cognitivo ● SPC presenta un asistente de salud personal para mayores

Tecnología frente al reto del envejecimiento de la población

Susana C. Gómez

La esperanza de vida en Andalucía es una de las más altas del mundo. La última referencia, con datos de 2023, es de 82,5 años, la mayor de la serie histórica. En paralelo, aumentan también el número de mayores de 65 (eran el 17,7% de los andaluces a cierre de 2024 según el INE) y el envejecimiento, con una tasa del 116,8%, es decir, 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Este último número sube, y rápido, porque al inicio de siglo marcaba el 79,22. Y las proyecciones apuntan a que, en 2040, los andaluces mayores de 65 años serán el 28,6% de la población total de la comunidad.

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

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

En colaboración con la Universidad de Vigo, Samsung Iberia ha lanzado esta semana *The Mind Guardian*, una herramienta que, en forma de videojuego, puede detectar en 45 minutos síntomas



'The Mind Guardian' presenta un informe a la conclusión de la prueba.

REACCIONES

Alfonso Fernández **"En Samsung usamos IA en soluciones útiles que rompan barreras"**



"Buscamos soluciones tecnológicas que, usando IA, humanicen, rompan barreras y mejoren la vida de las personas. Es parte de nuestra filosofía", explica el CMO y director de D2C de Samsung Iberia, que destaca el proyecto *The Mind Guardian*, que forma parte del programa Tecnología con Propósito de la compañía, 100% español, como un ejemplo perfecto de colaboración entre empresa y universidad, en este caso la de Vigo.

de deterioro cognitivo precoz, antesis de enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer.

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

El usuario realiza la prueba en casa, cómodamente, "lo que evita el síndrome de la bata blanca", destaca Fernández. Además, "la IA va adaptando la dificultad o la

velocidad en función de cómo interactúe el usuario con cada prueba", mientras va "recopilando información y sacando conclusiones sobre si la persona puede tener algún tipo de problema, para tenerlo en cuenta antes de proporcionar el resultado final", añade el directivo.

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

Este proyecto, avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, alcanza una precisión del 97% y está específicamente diseñado para mayores de 55 años, facilitando un cribado inicial a gran escala, un objetivo ambicioso con un alcance poblacional mucho más amplio que el de iniciativas anteriores del programa

La aplicación es gratuita y permite un cribado inicial con una prueba de 45 minutos

Tecnología con Propósito de Samsung Iberia (pacientes con ELA o personas con autismo o con problemas de habla).

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



SALUD

- Samsung Iberia lanza 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito para detectar de forma precoz el deterioro cognitivo ● SPC presenta un asistente de salud personal para mayores

Tecnología frente al reto del envejecimiento de la población

Susana C. Gómez

La esperanza de vida en Andalucía es una de las más altas del mundo. La última referencia, con datos de 2023, es de 82,5 años, la mayor de la serie histórica. En paralelo, aumentan también el número de mayores de 65 (eran el 17,7% de los andaluces a cierre de 2024 según el INE) y el envejecimiento, con una tasa del 116,8%, es decir, 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Este último número sube, y rápido, porque al inicio de siglo marcaba el 79,22. Y las proyecciones apuntan a que, en 2040, los andaluces mayores de 65 años serán el 28,6% de la población total de la comunidad.

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

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

En colaboración con la Universidad de Vigo, Samsung Iberia ha lanzado esta semana *The Mind Guardian*, una herramienta que, en forma de videojuego, puede detectar en 45 minutos síntomas



'The Mind Guardian' presenta un informe a la conclusión de la prueba.

REACCIONES

Alfonso Fernández **"En Samsung usamos IA en soluciones útiles que rompan barreras"**



"Buscamos soluciones tecnológicas que, usando IA, humanicen, rompan barreras y mejoren la vida de las personas. Es parte de nuestra filosofía", explica el CMO y director de D2C de Samsung Iberia, que destaca el proyecto *The Mind Guardian*, que forma parte del programa Tecnología con Propósito de la compañía, 100% español, como un ejemplo perfecto de colaboración entre empresa y universidad, en este caso la de Vigo.

de deterioro cognitivo precoz, antesis de enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer.

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

El usuario realiza la prueba en casa, cómodamente, "lo que evita el síndrome de la bata blanca", destaca Fernández. Además, "la IA va adaptando la dificultad o la

velocidad en función de cómo interactúe el usuario con cada prueba", mientras va "recopilando información y sacando conclusiones sobre si la persona puede tener algún tipo de problema, para tenerlo en cuenta antes de proporcionar el resultado final", añade el directivo.

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

Este proyecto, avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, alcanza una precisión del 97% y está específicamente diseñado para mayores de 55 años, facilitando un cribado inicial a gran escala, un objetivo ambicioso con un alcance poblacional mucho más amplio que el de iniciativas anteriores del programa

La aplicación es gratuita y permite un cribado inicial con una prueba de 45 minutos

Tecnología con Propósito de Samsung Iberia (pacientes con ELA o personas con autismo o con problemas de habla).

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



SALUD

● Samsung Iberia lanza 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito para detectar de forma precoz el deterioro cognitivo ● SPC presenta un asistente de salud personal para mayores

Tecnología frente al reto del envejecimiento de la población

Susana C. Gómez

La esperanza de vida en Andalucía es una de las más altas del mundo. La última referencia, con datos de 2023, es de 82,5 años, la mayor de la serie histórica. En paralelo, aumentan también el número de mayores de 65 (eran el 17,7% de los andaluces a cierre de 2024 según el INE) y el envejecimiento, con una tasa del 116,8%, es decir, 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Este último número sube, y rápido, porque al inicio de siglo marcaba el 79,22. Y las proyecciones apuntan a que, en 2040, los andaluces mayores de 65 años serán el 28,6% de la población total de la comunidad.

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

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

En colaboración con la Universidad de Vigo, Samsung Iberia ha lanzado esta semana *The Mind Guardian*, una herramienta que, en forma de videojuego, puede detectar en 45 minutos síntomas



'The Mind Guardian' presenta un informe a la conclusión de la prueba.

REACCIONES

Alfonso Fernández **"En Samsung usamos IA en soluciones útiles que rompan barreras"**



"Buscamos soluciones tecnológicas que, usando IA, humanicen, rompan barreras y mejoren la vida de las personas. Es parte de nuestra filosofía", explica el CMO y director de D2C de Samsung Iberia, que destaca el proyecto *The Mind Guardian*, que forma parte del programa Tecnología con Propósito de la compañía, 100% español, como un ejemplo perfecto de colaboración entre empresa y universidad, en este caso la de Vigo.

de deterioro cognitivo precoz, antesis de enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer.

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

El usuario realiza la prueba en casa, cómodamente, "lo que evita el síndrome de la bata blanca", destaca Fernández. Además, "la IA va adaptando la dificultad o la

velocidad en función de cómo interactúe el usuario con cada prueba", mientras va "recopilando información y sacando conclusiones sobre si la persona puede tener algún tipo de problema, para tenerlo en cuenta antes de proporcionar el resultado final", añade el directivo.

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

Este proyecto, avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, alcanza una precisión del 97% y está específicamente diseñado para mayores de 55 años, facilitando un cribado inicial a gran escala, un objetivo ambicioso con un alcance poblacional mucho más amplio que el de iniciativas anteriores del programa

La aplicación es gratuita y permite un cribado inicial con una prueba de 45 minutos

Tecnología con Propósito de Samsung Iberia (pacientes con ELA o personas con autismo o con problemas de habla).

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



SALUD

● Samsung Iberia lanza 'The Mind Guardian', un videojuego gratuito para detectar de forma precoz el deterioro cognitivo ● SPC presenta un asistente de salud personal para mayores

Tecnología frente al reto del envejecimiento de la población

Susana C. Gómez

La esperanza de vida en Andalucía es una de las más altas del mundo. La última referencia, con datos de 2023, es de 82,5 años, la mayor de la serie histórica. En paralelo, aumentan también el número de mayores de 65 (eran el 17,7% de los andaluces a cierre de 2024 según el INE) y el envejecimiento, con una tasa del 116,8%, es decir, 116 mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. Este último número sube, y rápido, porque al inicio de siglo marcaba el 79,22. Y las proyecciones apuntan a que, en 2040, los andaluces mayores de 65 años serán el 28,6% de la población total de la comunidad.

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

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

En colaboración con la Universidad de Vigo, Samsung Iberia ha lanzado esta semana *The Mind Guardian*, una herramienta que, en forma de videojuego, puede detectar en 45 minutos síntomas



'The Mind Guardian' presenta un informe a la conclusión de la prueba.

REACCIONES

Alfonso Fernández **"En Samsung usamos IA en soluciones útiles que rompan barreras"**



"Buscamos soluciones tecnológicas que, usando IA, humanicen, rompan barreras y mejoren la vida de las personas. Es parte de nuestra filosofía", explica el CMO y director de D2C de Samsung Iberia, que destaca el proyecto *The Mind Guardian*, que forma parte del programa Tecnología con Propósito de la compañía, 100% español, como un ejemplo perfecto de colaboración entre empresa y universidad, en este caso la de Vigo.

de deterioro cognitivo precoz, antesis de enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer.

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

El usuario realiza la prueba en casa, cómodamente, "lo que evita el síndrome de la bata blanca", destaca Fernández. Además, "la IA va adaptando la dificultad o la

velocidad en función de cómo interactúa el usuario con cada prueba", mientras va "recopilando información y sacando conclusiones sobre si la persona puede tener algún tipo de problema, para tenerlo en cuenta antes de proporcionar el resultado final", añade el directivo.

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

Este proyecto, avalado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, alcanza una precisión del 97% y está específicamente diseñado para mayores de 55 años, facilitando un cribado inicial a gran escala, un objetivo ambicioso con un alcance poblacional mucho más amplio que el de iniciativas anteriores del programa

La aplicación es gratuita y permite un cribado inicial con una prueba de 45 minutos

Tecnología con Propósito de Samsung Iberia (pacientes con ELA o personas con autismo o con problemas de habla).

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