

[20minutos.es](https://www.20minutos.es)

# Lo que una neuróloga recomienda no comer a las mujeres para evitar acelerar la pérdida de memoria

20minutos

5-7 minutos

---

Según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), cada año se detectan casi **40.000 casos de Alzheimer en España, siendo el 65% de diagnósticos mujeres**. La [pérdida de memoria aumenta con el paso de los años](#), manifestándose así de forma general a partir de los 60 años. Que las féminas sean más propensas a casos de demencia o pérdida de memoria se relacionaba hace años con su mayor esperanza de vida. No obstante, algunas investigaciones, como la liderada por **la neuróloga Lisa Mosconi**, ha revelado que **las diferencias en el cerebro de las mujeres y los hombres** puede ser la explicación definitiva.

La experta en neurología y [directora de la Weill Cornell Women's Brain Initiative](#) ha dedicado los años de su carrera a estudiar el cerebro de la mujer. Sobre todo, ha hallado el impacto que la alimentación puede tener en la salud cerebral. En su libro 'Brain Food', **la doctora se sumerge en las necesidades nutricionales, ya que "nuestro cerebro funciona literalmente a base de nutrientes"**. No obstante, la dicotomía de la alimentación es que así como hay alimentos que favorecen al cerebro, otros pueden acelerar su deterioro.

## Cinco alimentos que no se deben comer según Lisa Mosconi

La neuróloga, que ha pasado más de 20 años de investigaciones, ha descubierto que estos **cinco tipos de alimentos podrían acelerar la pérdida de la memoria** y el deterioro de las funciones cognitivas.

Aunque todos son perfectamente reconocibles e incluso pueden ser obvios, estos forman parte de la dieta diaria de las personas. Su consumo regular, del que a veces no se es consciente, son los que ponen en jaque a la salud cerebral.



Mujer comiendo ultraprocesados.

Getty Images

Para empezar, señala los **alimentos ultraprocesados**. Estos son totalmente reconocidos como negativos para la salud, ya que contienen diversidad de aditivos, grasas y azúcares procesadas en la industria. Llevar una alimentación rica en ultraprocesados es sinónimo de no adquirir nutrientes esenciales como la proteína y la

fibra. Se pueden encontrar en pizzas, patatas fritas y bebidas carbonatadas. Además de tener un impacto importante en la memoria, los estudios también la responsabilizan de la [aparición de distintas enfermedades metabólicas](#).

Dentro de los ultraprocesados, se pueden encontrar, por tanto, los **alimentos fritos**. Estos ingredientes, pasados por altas cantidades de aceite, sobre todo grasas saturadas y trans, son perjudiciales para el cerebro, ya que no favorecen la circulación sanguínea. Si el flujo sanguíneo no llega al motor cerebral se reduce la capacidad de almacenar la información.

Además, tener una dieta regular con grandes cantidades de **azúcares** podrían dañar tu salud cerebral. No obstante, las investigaciones también dan puntos positivos al consumo de azúcar, ya que la glucosa es una de las fuentes principales de energía del cerebro. Sin embargo, el consumo excesivo se ha relacionado con pérdida de habilidades cognitivas. Según [la Organización Mundial de la Salud](#) se recomienda 6 cucharaditas de azúcar en el día.

En este caso, tampoco hay que olvidarse de los edulcorantes artificiales. Aunque se ofrezcan como alternativas más dietéticas, estos también tiene un impacto en el cerebro. De hecho, tal y como apunta el médico de Harvard, Saurabh Sethi, [tras diversas investigaciones](#): "Dos o más refrescos dietéticos (light) al día enfrentan un riesgo significativamente mayor de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares". Además, la ingesta de **alcohol**, mezclado en muchas ocasiones con estas bebidas, favorece la destrucción de neuronas, desarrollando así enfermedades neurológicas.

## Qué alimentos sí recomienda para mejorar la memoria





Los alimentos proporcionan nutrientes esenciales para la salud cerebral.

Getty Images

Entre tantos estudios e investigaciones, los neurólogos han podido ir detectando hasta **45 nutrientes esenciales** para el cerebro. Tal y como apuntan desde la [Clínica Universidad de Navarra](#), "**el metabolismo de las células del sistema nervioso requiere oxígeno y glucosa**". Por ello, hay que buscar alimentos con los mejores nutrientes que favorezcan el buen funcionamiento. Algunos de los recogidos por la neuróloga Lisa Mosconi son los siguientes:

- **Boniato.** Este tubérculo es rico en vitamina A y antioxidantes según [The Nutrition Source](#). Estos nutrientes hacen que se **reduzca el estrés oxidativo**. Además, al ser una fuente de potasio también mantiene al sistema nervioso sano.
- **Frutos rojos.** Estas bayas de color rojo o morado destacan por combatir [mediante su contenido en flavonoides](#) a los radicales libres, responsables del deterioro celular. Contribuyen así a reducir las



patologías relacionadas con el envejecimiento como el Alzheimer.

- **Pescado.** Lisa Mosconi recoge en sus estudios la importancia de dotar al organismo de **Omega-3**. Esos ácidos grasos se pueden conseguir a través de una [alimentación rica en pescados](#), ya que gracias a estos el cerebro mantiene un desarrollo y crecimiento óptimos, aumentando la capacidad de aprendizaje.
- **Ciruelas.** Gracias a su contenido de antioxidantes y **compuestos neuroprotectores**, la ciruela es una fruta recomendada por la neuróloga para el buen funcionamiento del cerebro. Algunas [investigaciones han llegado a la conclusión que sus compuestos pueden mejorar la memoria](#).

¿Quieres recibir gratis todos los jueves en tu correo los mejores contenidos de belleza, moda y estilo de vida? [Apúntate a nuestra Newsletter](#).

[cerebro»](#)

La nutricionista Laura Chaparro desvela los tres errores más comunes que impiden perder grasa: «Ni nos hacen disfrutar ni nos sacian»

ISAAC ASENJO

07/05/2025  
Actualizado a las 20:25h.

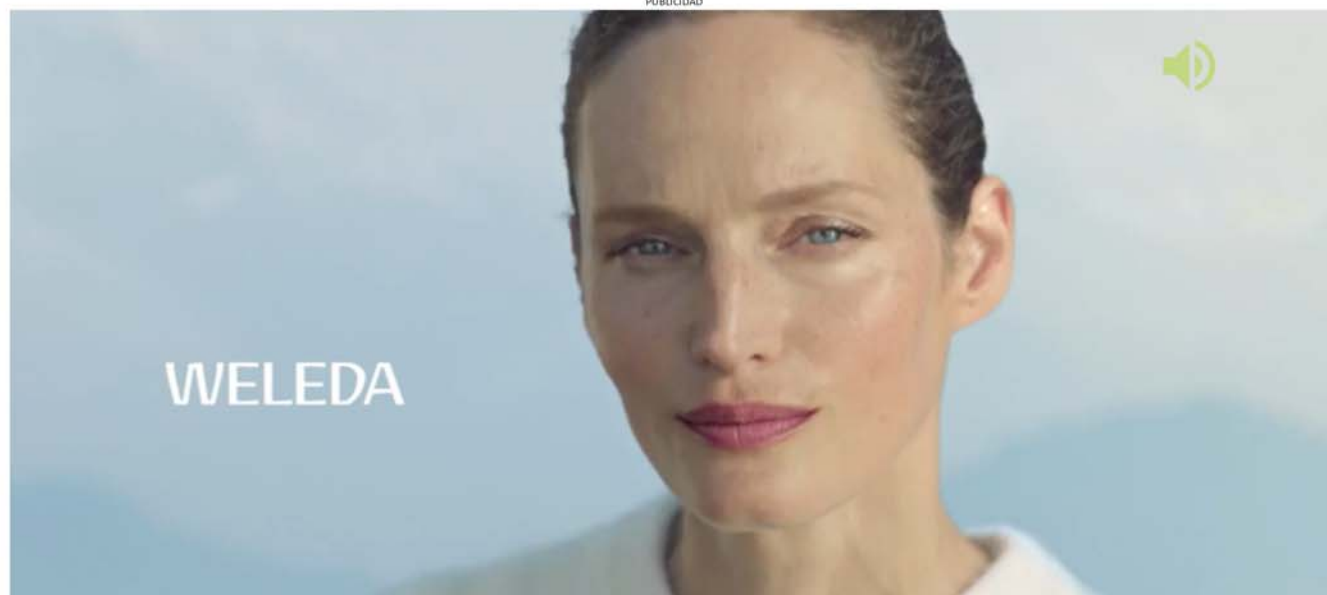
SEGUIR AUTOR



Llega la primavera y parece florecer en las redes sociales el ideario generalizado de que debemos ser nuestra mejor versión, si es que con anterioridad no lo habíamos sido. Toca hacer planificaciones para llegar lo mejor posible al verano, dicen los influencers que proliferan en las plataformas digitales, animando a ser constantes con los entrenamientos, mezclando fuerza y cardio, así como con la confección de las comidas de la semana.

Y uno de los que objetivos que se plantean muchos con la llegada esta del buen tiempo y verse con la mejor forma posible, es la perder grasa corporal. Así, en el mundo de la nutrición aparecen cada cierto tiempo planes y tablas para quitarnos eso que nos sobra y que hemos ido acumulando desde quizás la Navidad. Y bueno, hay quien salta de dieta en dieta esperando el clic definitivo. Una dinámica que no ayuda en nada. El único método para lograr el peso ideal es llevar una dieta saludable y tener una actividad física regular.

PUBLICIDAD





La **nutricionista Laura Chaparro** ha querido explicar en sus redes sociales cuáles son los errores más comunes que impiden perder grasa.



«Si lo que estás buscando es una **pérdida de grasa** pero te está costando mucho, es posible que estés cometiendo los siguientes errores», comienza diciendo la experta en una publicación en su cuenta de Instagram. Lo primero en lo que hace hincapié la especialista es que «basar nuestra compra en productos light» no es la mejor de las ideas.

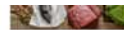
#### NOTICIA RELACIONADA

**El experto en nutrición Saúl Sánchez indica los tres alimentos que debes comer a diario**

ISAAC ASENJO



La diversidad en la alimentación favorece una microbiota intestinal saludable, además de un buen equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, sobre todo si está bien planificada



#### NOTICIA RELACIONADA

### El experto en nutrición deportiva Roberto Oliver expone los tres grandes errores a evitar antes de entrenar: «Puede aumentar la fatiga prematura»

ISAAC ASENJO



Mediante la nutrición deportiva se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros

¿Por qué? «Es cierto que buscamos una pérdida de grasa, y por lo tanto va a generar una deuda energética, sin embargo basarla en **productos light o 0%** no es siempre lo mejor. A veces nos lleva a consumir alimentos de no muy buena calidad, y a desplazar otros que quizás sí nos interesan para entrenar y estar saciados», explica en el vídeo Chaparro, que ahonda que a veces optamos por alimentos que «ni nos hacen disfrutar ni nos sacian».

### Errores a la hora de querer perder grasa

- Elegir todo light o 0% no siempre es mejor. A veces no sacian, te hacen comer más después o simplemente no disfrutas lo que comes.
- Picar entre horas no es solo «falta de fuerza de voluntad». Muchas veces es porque las comidas principales se quedan cortas... o porque has creado un hábito de picar en ciertos momentos del día.
- Dormir poco y vivir con estrés no ayuda. Aunque comas bien y entrenes, si el cuerpo está en modo supervivencia, todo cuesta más.

De ahí la experta salta al segundo error, consecuencia muchas veces del primero: **picar entre horas**. «Hay dos cosas que debemos tener en cuenta. La primera es el componente conductual, es decir, estás muy acostumbrado a tomar algo o picar antes de hacer la comida o la cena, por ejemplo, y la segunda es que realicéis ingestas demasiado bajas, lo que aumenta la grelina, la hormona del hambre», afirma Chaparro, que profundiza en la idea de que esos picoteos «sabotean el déficit energético» que buscamos.

Para finalizar con la tercera de las ideas, la dietista-nutricionista apunta a un mal que afecta a uno de cada cuatro adultos españoles, según las estadísticas de la Sociedad Española de Neurología (SEN): **dormir mal y poco**. «Vivir con estrés no ayuda. Aunque comas bien y entrenes, si el cuerpo está en modo supervivencia, todo cuesta más», finaliza.

MÁS TEMAS: [Redes sociales](#) [AD ABC](#) [Estrés](#) [salud](#) [Nutrición](#) [Bienestar](#) [Cuerpo](#)

VER COMENTARIOS (0)

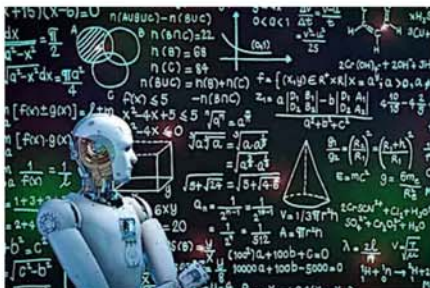
REPORTAR UN ERROR

#### TE PUEDE INTERESAR



Invertir 250€ con IA podría generar un segundo ingreso

Así es como puedes acceder a uno de los software de trading más avanzados hoy en día  
[digiteamagency.com](#) | Patrocinado



La IA que genera dinero y que arrasa en España

AI | Patrocinado



La forma más fácil de crecer en LinkedIn

Waalaxy le ayuda a llegar a las personas adecuadas de forma rápida y sencilla  
Waalaxy | Patrocinado



PUBLICIDAD

VIVIR

## Esta es la técnica de los soldados estadounidenses para quedarse dormidos en tan solo dos minutos: así puedes hacerlo paso a paso

En la II Guerra Mundial se dieron cuenta de que la falta de sueño afectaba al rendimiento de los soldados. Por eso, la Escuela de Prevuelo de la Marina de los EE.UU. desarrolló un método para que pudieran quedarse dormidos



 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

Patricia Blázquez Serna

 Publicado el 06 may 2025, 14:27

4 min lectura



El [insomnio](#) afecta al rendimiento normal de una persona y produce una serie de deficiencias

cognitivas y de memoria, así como **problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes e incluso obesidad entre otros**. De hecho, según la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#), el estilo de vida actual y el envejecimiento de la población hacen, además, que el insomnio sea un trastorno cada vez más común.

---

#### TE PUEDE INTERESAR



Marian Rojas señala los cambios que debes hacer a diario para reducir la ansiedad y dejar de estar triste: "Se lo digo a mis pacientes"

Según SEN, además, **entre un 25% y 35% de la población adulta padece insomnio transitorio** y entre un 10% y un 15%, más de cuatro millones de españoles, sufren de insomnio crónico.

Si, por otro lado, consultamos los datos arrojados por un estudio de la [Sociedad Española del Sueño](#), más de la mitad de los ciudadanos duermen mal, frente a los que duermen bien. De ellos, **más del 13% asegura que no descansa**. Unas cifras que evidencian que nuestra calidad el sueño no es óptima en absoluto.

Al final, llega un punto en el que las personas que lo sufren se ven obligados a acudir a profesionales que les puedan prescribir algún tipo de medicación para poner fin a este problema. Sin embargo, **y sobre todos quienes no padecen insomnio grave**, acaban recurriendo a otros remedios como infusiones, té o incluso técnicas de relajación.

En [COPE](#) te hemos hablado de diversas técnicas, todas muy sencillas, para intentar conciliar el sueño antes de tiempo, pero **hoy te venimos a contar este método que utilizan los soldados en Estados Unidos**.




 Alamy Stock Photo

Imagen de archivo

## CÓMO FUNCIONA LA TÉCNICA MILITAR PARA QUEDARTE DORMIDO EN TAN SOLO DOS MINUTOS

Este método fue documentado en el libro *'Relax and Win: Championship Performance In Whatever*

*You Do'*, escrito por [Lloyd Bud Winter](#) y publicado en 1981. Y es que pese a su antigüedad, en los últimos años ha resurgido y **ha despertado el interés de quienes buscan soluciones para conciliar el sueño.**

PUBLICIDAD

En la **Segunda Guerra Mundial** se puso en evidencia que el estrés y la falta de sueño afectaba significativamente al rendimiento de los pilotos de combate en batalla, lo cual acababa en **graves errores en misiones cruciales.**

Por ese motivo, la **Escuela de Prevuelo de la Marina de los Estados Unidos** desarrolló un sencillo método para ayudar a los soldados a quedarse dormidos en menos de dos minutos, sin importar el entorno ni las condiciones en las que se encontraran. **El procedimiento consta de cuatro pasos clave:**

#### **RELAJAR LOS MÚSCULOS FACIALES**

PUBLICIDAD



Es importante que liberes la tensión de tu rostro. **Recuerda incluir lengua, mandíbula, pómulos y frente, así también como los músculos que rodean las cuencas oculares.** No frunzas el ceño cuando te vas a meter en la cama y no cierras los ojos con demasiada fuerza. Relajar todos estos músculos puede generarte una sensación inmediata de alivio






 Alamy Stock Photo

Imagen de recurso

## LIBERAR LA TENSION DE HOMBROS Y BRAZOS

Al igual que con el rostro, **relajar hombros** es fundamental también y debes intentar dejarlos caer lo más bajo posible. **Lo mismo deberás hacer con los brazos.** Empieza por uno y sigue por otro.

PUBLICIDAD

## CONTROLA LA RESPIRACIÓN

Es el paso clave para cualquier técnica para relajarse y coger antes el sueño. **La clave es inhalar y exhalar de manera consciente y profunda**, y permitir que el pecho se relaje completamente. A la vez, debes aplicar la misma técnica de relajación que ya hiciste en hombros y brazos, para las piernas. Recuerda: primero una y luego otra.

## VACÍA LA MENTE DURANTE 10 SEGUNDOS

Parece una premisa un tanto complicada, pero también es un paso crucial. Según Bud Winter, **puedes imaginar tres escenas diferentes** como por ejemplo que estás flotando en una canoa en medio de un lago sereno y el cielo muy azul; que estás acurrucado en una hamaca de terciopelo negro dentro de una habitación a oscuras o repetirte en varias ocasiones la frase "no pienses, no pienses, no pienses" durante estos diez segundos.

No es tan sencillo como parece, por eso debes recordar que **el tiempo y la práctica son esenciales** para que este proceso se convierta en una rutina de relajación automática y puedas conciliar el sueño.



Imagen de recurso

## ¿ES LA SOLUCIÓN DEFINITIVA AL INSOMNIO?

La respuesta es, pese a nuestro pesar, que no. Si bien es cierto que este método ha demostrado ser efectivo para muchas personas que lo aplican de forma adecuada, **no es la solución universal para los problemas del sueño**. Es importante que tengas una rutina clara a la hora de irte a la cama.

Mantener horarios regulares, evitar pantallas antes de irte a dormir y reducir el consumo de cafeína son factores fundamentales para mejorar la calidad del sueño.

En cualquier caso, para quienes experimentan insomnio persistente, lo mejor es que **acudan a una consulta con un especialista** para que evalúe las causas y pueda recomendar un tratamiento adecuado.

### CONTENIDOS RELACIONADOS

Un cardiólogo señala el mejor ejercicio para reducir la ansiedad en pocos minutos:  
"Calma el cuerpo y la mente"

---

### TEMAS RELACIONADOS

[#Sueño](#) [#insomnio](#) [#salud y bienestar](#)

### TE PUEDE INTERESAR

Una ginecóloga aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen, ¡haz esto cada día!»

El truco n.º 1 para perder grasa abdominal (es muy sencillo)  
Patrocinado por [diario-hormonal.es](#)

¿Escuchas un pitido en el oído?  
Descubre como solucionarlo ahora  
Descubre cómo decir adiós a los acúfenos y transformar tu vida...  
Patrocinado por [GAES](#)

¿Invertir 250 € en IA? Así comienzan muchos su segundo ingreso  
La IA está ayudando a personas comunes a ganar dinero desde...  
Patrocinado por [digiteamagency.com](#)





(https://diariofinanciero.com/ads/www/delivery/ck.php?oaparams=2\_\_bannerid=884.2%2F)



(https://  
diariofinanciero.com/  
ads/www/delivery/  
ck.php?  
c09&pos=2\_\_bannerid=885\_\_zoneid=3\_\_source=https%3A%2F%2Fw  
2%2F)



¿Se sabía que cada minuto cuenta cuando ocurre un ictus? ¿Se sabe que es posible ayudar a un familiar o conocido desde el primer minuto si se sabe cómo identificar un ictus y actuar rápidamente? Detectar los síntomas a tiempo puede marcar la diferencia entre una recuperación total o consecuencias graves a largo plazo. Sin embargo, muchas personas desconocen las señales clave que indican que alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular.

## ¿Qué es un ictus y cuáles son sus síntomas?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, ya sea por un coágulo (isquémico) o una ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Esta condición afecta a aproximadamente **120.000 personas al año en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).



(<https://diariofinanciero.com/ads/www/delivery/ck.php?>

Reconocer los síntomas iniciales es vital para actuar con rapidez. Los signos más comunes incluyen:

**Debilidad o entumecimiento repentino** en un lado del cuerpo, especialmente en el rostro, brazo o pierna.

**Dificultad para hablar** o entender lo que se dice.

**Pérdida de visión parcial o completa** en uno o ambos ojos.

**Dolor de cabeza intenso y repentino** sin causa aparente.

Una forma sencilla de recordar estos síntomas es el acrónimo **RÁPIDA: Rostro, Brazos, Palabras e Inmediatez** en buscar ayuda médica.

## El impacto del ictus en la vida de los pacientes

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y, en muchos casos, puede ser fatal si no se trata rápidamente. Se estima que uno de cada seis españoles sufrirá un ictus en su vida, y el tiempo es el factor más importante para minimizar los daños cerebrales y mejorar las posibilidades de recuperación.

Las secuelas pueden incluir pérdida de movilidad, problemas de habla, dificultades cognitivas y emocionales, lo que hace imprescindible contar con un tratamiento integral que abarque todas estas áreas.

En Clínica Azorín, están con todos desde el primer paso

La **Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín** ofrece un abordaje integral para pacientes que han sufrido un ictus. El equipo multidisciplinar combina la experiencia en neurología y fisioterapia neurológica para diseñar planes de rehabilitación personalizados que favorecen la recuperación temprana y el bienestar a largo plazo.

«Detectar un ictus a tiempo salva vidas, pero la recuperación integral también es clave para devolver la calidad de vida a los pacientes», señala Joaquín Azorín, Director de Clínica Azorín.

Si se ha experimentado síntomas de ictus o se busca rehabilitación tras uno, en Clínica Azorín están preparados para ofrecer la atención necesaria.

## Contacto para medios y consultas

Clínica Azorín

**Web:** Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica (<https://clinicazorin.es/especialidades/unidad-de-neurologia-y-neurofisiologia-clinica/>)

POR REMITIDO  
MAY 06, 2025 ([HTTPS://DIARIOFINANCIERO.COM/2025/05/06/](https://diariofinanciero.com/2025/05/06/))



(<https://diariofinanciero.com/ads/www/delivery/ck.php?>

oaparams=2\_bannerid=1251\_zoneid=34\_source=https%3A%2F%2Fwww.diariocomo.es\_cb=8fad313b64\_oadest=https%3A%2F%2Fcontact.creditoycaucion.es%2F%2F10473933%2F2023-10-

30%2F5r6jrj%3Futm\_source%3Dpioneers%26utm\_medium%3Dbanner%26utm\_campaign%3Dpioneers\_banner%26utm\_term%3Ddeporte)

[DF] ENTREVISTAS ([HTTPS://DIARIOFINANCIERO.COM/CRONICA-DE-BOLSA/](https://diariofinanciero.com/cronica-de-bolsa/))

Q a ejecutivos.es! Hoy es : mayo 8,



NOTICIAS ▾  
OPINIÓN ▾  
PREMIOS  
ENTREVISTAS ▾  
REPORTAJES  
DOCUMENTALES ▾

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ



QeQ

## “The Mind Guardian es el proyecto más destacado de la iniciativa Tecnología con Propósito de Samsung”

Autoevaluación digital | Detección cognitiva | Deterioro cognitivo | Envejecimiento saludable | Gamificación médica | Inteligencia artificial | Salud mental | Samsung Iberia | Tecnología sanitaria | The Mind Guardian

Álvaro Ruiz de Velasco | 07/05/2025



**Alfonso Fernández, CMO y Director de D2C de Samsung Iberia**

### Otras Entrevistas



“Cada tienda ALE-HOP es un pequeño escaparate de lo que España tiene para ofrecer”

## Consultora Empresarial - Tormo Consultores

Somos la empresa de referencia en consultoría y desarrollo empresarial dirigida a pymes.  
tormoconsultores.es

Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

The Mind Guardian está dirigido a personas a partir de 55 años y su acceso gratuito a través de una tableta Android permite llevar a cabo un cribado a gran escala en las primeras fases de diferentes enfermedades neurológicas y psiquiátricas con un 97 % de precisión.

The Mind Guardian está enfocado en la detección precoz; por eso, tras una sesión de unos 45 minutos, 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 el caso de detección de posibles señales de deterioro cognitivo, The Mind Guardian actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos para su diagnóstico y el posible acceso a terapias y tratamientos disponibles para fases tempranas de estas patologías, así como la planificación personal y familiar. Es aquí donde se encuentra la clave para anticiparse y poder actuar en consecuencia.



**“Hoy en día, las empresas no pueden permitirse no integrar medidas sostenibles en su cadena de producción”**

▾

[Leer más >](#)

Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

Su aspecto más novedoso es la combinación de tres elementos científico-tecnológicos: la gamificación de pruebas de memoria convencionales para la detección del deterioro cognitivo usados en entornos sociosanitarios y el análisis basado en inteligencia artificial y aprendizaje automático (*machine learning*), cumpliendo los criterios de validez psicométrica en la construcción de los tests digitalizados.

### ¿Cómo ha sido el proceso de desarrollo de este proyecto? ¿Cómo se espera que progrese a partir de ahora?

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

En 2014, un grupo de investigadores multidisciplinar de los ámbitos tecnológico y sociosanitario en las universidades de Vigo y de Santiago de Compostela se unieron para la combinación de técnicas de gamificación e inteligencia artificial, con criterios de validez psicométrica, como instrumento de cribado de deterioro cognitivo.



**“La capacidad de ejecución de mis compañeros es impecable y es una de las características que más definen a esta compañía”**

[Leer más >](#)

▾

Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

Tras los primeros avances, el Grupo de Ingeniería de Sistemas Telemáticos (GIST) del centro de investigación de Tecnologías de Telecomunicación de Galicia (atlanTTic), perteneciente a la Universidad de Vigo, se encargó de una batería de seis videojuegos para evaluar la memoria episódica, ejecutiva, memoria de trabajo, memoria semántica, memoria procedimental y atención.

Entre 2016 y 2023 se llevan a cabo pilotos con esta batería de videojuegos en diferentes centros de día, asociaciones de personas mayores y entidades vinculadas con el tratamiento de las demencias, como la Asociación gallega de familiares con Alzheimer (AFAGA).

En 2022, Samsung Iberia y la Universidad de Vigo comienzan a explorar la posibilidad de ofrecer estas pruebas en formato de aplicación gratuita para autoevaluación en ámbito domiciliario y facilitar así un cribado inicial a gran escala. Finalmente, en 2024 se firma un convenio de colaboración entre la Universidad de Vigo y Samsung Iberia para impulsar el desarrollo y puesta a disposición de The Mind Guardian, de cuyos derechos es titular la Universidad de Vigo.





Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

El proyecto se ha llevado a cabo también con la colaboración desde el ámbito clínico del Grupo de Neurociencia Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, la agencia Cheil Spain como titular de la aplicación y su distribución a los usuarios finales, e Innatial Developers, firma gallega experta en integración de sistemas Android.

### **¿Cuáles fueron los mayores desafíos tecnológicos enfrentados durante el desarrollo de The Mind Guardian?**

Poner en línea la práctica clínica, los mejores *serious games* para concentrarlos, y entrenar a la IA para que la gestión de los resultados mantuviera un índice de fiabilidad próximo al 100 %.

El trabajo se ha centrado en la incorporación de algoritmos de IA desarrollados previamente en atlanTTic al motor de The Mind Guardian y que habían mostrado un nivel de exactitud del 97,1 %, lo que demuestra el enorme potencial de la tecnología para la detección temprana de deterioro cognitivo en masa; algo muy costoso en tiempo y recursos mediante las técnicas actuales de cribado.

▼

Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

Estos motores de aprendizaje se alimentaron en la fase con grupos de usuarios clasificados previamente por instituciones como AFAGA Alzheimer en Galicia, comparando los resultados con los de la práctica clínica habitual, hasta concluir ese porcentaje de acierto.

The Mind Guardian cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología.

La aplicación ha sido diseñada y homologada específicamente para el contexto del territorio español, utilizando tests de memoria convencionales aplicados en entornos sociosanitarios de práctica clínica en España. Actualmente, la aplicación está disponible únicamente en idioma castellano, ya que el entorno cultural y lingüístico influye directamente en la fiabilidad de la evaluación cognitiva.

### **¿Cómo ve el papel de la tecnología en la transformación del cuidado de la salud mental y el bienestar cognitivo?**

El papel de la tecnología en este ámbito es crucial. Es por ello que, debido a su potencial impacto a gran escala y recursos invertidos, The Mind Guardian se posiciona como el proyecto más destacado de la

▼ iniciativa Tecnología con Propósito de Samsung, un

Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

Tecnología con Propósito es un proyecto 100 % local de la compañía surcoreana que se centra en desarrollar soluciones en áreas clave como la educación, la cultura, la accesibilidad y bienestar, y la empleabilidad y emprendimiento.

Su objetivo es utilizar la tecnología como una herramienta para generar un impacto positivo y significativo en la sociedad, demostrando cómo los avances tecnológicos pueden responder a necesidades reales y contribuir al bienestar colectivo.

### **¿Qué otras innovaciones en el campo de la salud están explorando desde Samsung?**

The Mind Guardian es el proyecto de Tecnología con Propósito con mayor potencial de impacto en la sociedad. Sin embargo, no es el único.

En 2023, Samsung incrementó su inversión en este programa en un 30 %, alcanzando los 1,52 millones de euros. Desde su creación, el programa ha destinado más de 25 millones en 30 proyectos de impacto social.



Q

NOTICIAS ▾

OPINIÓN ▾

PREMIOS

ENTREVISTAS ▾

REPORTAJES

DOCUMENTALES ▾

QeQ

La relevancia social y la utilidad para las personas son dos de los objetivos fundamentales de este programa, que cuenta con proyectos como 'Impulse', una aplicación basada en la Inteligencia Artificial para mejorar el día a día de personas con trastornos del habla, como la tartamudez.

Gracias a un algoritmo basado en el Procesamiento del Lenguaje Natural, analiza y transforma las palabras en vibraciones rítmicas.

En este 2025, Samsung sigue invirtiendo en España y el desarrollo de The Mind Guardian es una clara prueba del compromiso de la compañía con la innovación tecnológica al servicio de la sociedad.

▾



## Sociedad

Ciencia Educación Medio ambiente Sanidad Sucesos Tiempo Con P de Planeta Empoderadas Tr

**DIRECTO** Comienza el incierto cónclave para elegir al sucesor de Francisco

Un proyecto de DKV

# 'Quiero cuidarme Más': la app que está transformando el descanso

La app de telemedicina de DKV incorpora una novedosa funcionalidad para acabar con los trastornos del sueño.



'Quiero cuidarme Más' / DKV

**Bego Contreras**

06 MAY 2025 23:59

 Por qué confiar en El Periódico



0



Un 48% de la población adulta española no tiene un sueño de calidad y un 54% duerme menos horas de las necesarias, según datos de la **Sociedad Española de Neurología**. Esta situación, prolongada en el tiempo, ocasiona **problemas físicos**, como aumento de la hipertensión, del riesgo de diabetes 2 o deterioro cognitivo, pero también emocionales: estamos más irritados, depresivos o desarrollamos ansiedad.

Entre las recomendaciones para conciliar el sueño está pasar menos tiempo expuestos a las pantallas. Pero ¿y si a través de una de esas pantallas tuvieras ayuda profesional para dormir más y mejor? Eso es lo que DKV ha hecho con su app de telemedicina, **Quiero cuidarme Más**, y su nueva funcionalidad: un chat médico con especialistas en trastorno del sueño, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, quienes valorarán tu problema actual con el objetivo de ayudarte a dormir mejor.

La funcionalidad de trastorno del sueño es la última novedad de la **app de telemedicina de DKV**, una plataforma donde los asegurados pueden cuidar todos los aspectos de su salud: consultas médicas, rehabilitación, recetas, historial médico, planes de prevención, salud mental... Sin listas de espera, sin copagos y sin límite de sesiones. Y gratis para todos los clientes de salud de DKV, a diferencia de otras apps de salud digital del mercado. La piedra angular de la app son las **consultas médicas**, ya que los asegurados tienen a su disposición un médico general, 24 horas al día, los 365 días del año, para realizar cualquier tipo de consulta, por chat o

videollamada, al instante. Y, además, de lunes a viernes, videoconsultas con la mayoría de las especialidades médicas: dermatología, cardiología, pediatría, digestivo...

Si el asegurado no sabe qué especialista es el más idóneo para tratar su caso, la app cuenta con un **chequeador de síntomas**, que permite hacer una primera evaluación contestando a una serie de preguntas que les van guiando para conocer qué les ocurre y poder ser atendidos por un médico.

Estos servicios se ven reforzado por otras funcionalidades que permiten que la experiencia de **cuidado de la salud** sea completa: desde solicitar una receta médica electrónica o consultar dudas sobre un medicamento hasta recibir y poder compartir los resultados de analíticas.

Quiero cuidarme más incorpora los **servicios de un coach** de salud para mejorar la actividad física, colesterol o dejar de fumar, entre otros, y de una comadrona digital para mujeres embarazadas o que acaban de ser madres y necesitan contactar con una comadrona para resolver dudas sobre los cuidados del bebé, la lactancia, y otros aspectos de su salud.

También los cuidados de un fisio online. Desde la app, un equipo de fisioterapeutas especializados en rehabilitación digital valora el estado de salud del asegurado a través de una videoconsulta y crea un **plan personalizado**. Gracias a la cámara del móvil y a los algoritmos de la inteligencia artificial de la plataforma, los fisioterapeutas tutorizan y corrigen la ejecución de los ejercicios en tiempo real.

Y, no menos importante, un servicio denominado "Cuida tu mente", con el que los asegurados pueden controlar sus propios indicadores de salud mental, solicitar una **primera orientación psicológica por chat**, posteriores consultas de psicología o psiquiatría y acceder a recursos para el cuidado del bienestar emocional.

## Personal Doctor, lo mejor de ambos mundos

En esa estrategia que pone en el centro satisfacer las necesidades de los asegurados y facilitar el acceso a la medicina, la compañía lanzó en 2023 **Personal Doctor**, un seguro de salud digital pionero diseñado para redefinir la **medicina personalizada**, dado que permite al asegurado elegir un médico de cabecera "con nombre y apellidos" entre los que ofrece la compañía, aunando lo mejor de lo presencial y lo digital en un mismo producto.

Una vez elegido, este médico personal es el encargado de la **gestión de la salud** del asegurado de manera proactiva. De este modo, se recupera la relación de cercanía del médico de familia de siempre, que conoce a los pacientes y crea un vínculo de confianza, y que, gracias a ese trato personalizado, puede tener un conocimiento en profundidad del asegurado. En todas las consultas, sean mediante **chat, llamada o videollamada**, la persona asegurada es atendida por su médico.

Además, los asegurados disponen de un **contacto administrativo** para realizar gestiones como autorizaciones o gestiones de citas, haciendo este seguro más práctico en el servicio de urgencias y procesos y más libre de burocracia.

## Búsqueda constante de innovación

Estas son las principales funcionalidades del **ecosistema de salud digital de DKV**, en las que DKV lleva año trabajando. El año 2020 supuso un punto de inflexión en la digitalización para garantizar el mismo nivel de servicio a distancia, adaptando los procesos y transformándolos para mantener la confianza de los asegurados y la atención de calidad que siempre se había dado. Desde entonces, DKV ha invertido mucho tiempo y dedicación en el desarrollo de su **oferta digital** y de las relaciones con el ecosistema convirtiéndose, hoy en día, en una compañía líder en innovación en salud de su sector.

A cierre de 2024, Quiero cuidarme Más alcanzó las **157.340 descargas, sumando un total de 973.210 desde su lanzamiento**. Entre las otras cifras a destacar, la app registró 186.406 usuarios ese año, se realizaron 688.301 sesiones y se concertaron 41.757 citas. El servicio que más se utilizó fue el chat médico, con 137.227 sesiones, un 14,8% más que en 2023.

### TEMAS

[+SALUD](#)[+ DIGITAL](#)[INNOVACIÓN](#)[SALUD MENTAL](#)[Comenta esta noticia](#)

## Contenido para ti



TWITCH

## 'Salud a todo Twitch' aborda el párkinson, una enfermedad que "despunta en España"

Especialistas sanitarios y pacientes participan este miércoles en el programa coordinado por Joan Carles March



Además del envejecimiento, otro factor que puede contribuir a la aparición de párkinson es el sedentarismo | Foto: Archivo

06/05/2025 18:00



GranadaDigital



0

El **párkinson**, enfermedad degenerativa que sufren unas 200.000 personas en España, será el tema protagonista este miércoles en 'Salud a todo Twitch'. El espacio conducido por **Joan Carles March** contará con especialistas sanitarios en párkinson y pacientes que lo padecen. El contenido se podrá seguir en directo desde las **20:00 horas** a través de los canales de GranadaDigital en YouTube, [Twitch](#) y Facebook Live.

# Claves para reconocer un Ictus al instante

Redacción / Actualizado a 6 mayo, 2025



¿Se sabía que cada minuto cuenta cuando ocurre un ictus? ¿Se sabe que es posible ayudar a un familiar o conocido desde el primer minuto si se sabe cómo identificar un ictus y actuar rápidamente? Detectar los síntomas a tiempo puede marcar la diferencia entre una recuperación total o consecuencias graves a largo plazo. Sin embargo, muchas personas desconocen las señales clave que indican que alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular.

## ¿Qué es un ictus y cuáles son sus síntomas?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, ya sea por un coágulo (isquémico) o una ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Esta condición afecta a aproximadamente **120.000 personas al año en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Reconocer los síntomas iniciales es vital para actuar con rapidez. Los signos más comunes incluyen:

**Debilidad o entumecimiento repentino en un lado del cuerpo**, especialmente en el rostro, brazo o pierna.

**Dificultad para hablar** o entender lo que se dice.

**Pérdida de visión parcial o completa en uno o ambos ojos**.

**Dolor de cabeza intenso y repentino sin causa aparente**.

Una forma sencilla de recordar estos síntomas es el acrónimo **RAPIDA: Rostro, Brazos, Palabras e Inmediatez** en buscar ayuda médica.

## El impacto del ictus en la vida de los pacientes

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y, en muchos casos, puede ser fatal si no se trata rápidamente. Se estima que uno de

Los cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR

RECHAZAR

AJUSTES



cada seis españoles sufrirá un ictus en su vida, y el tiempo es el factor más importante para minimizar los daños cerebrales y mejorar las posibilidades de recuperación.

Las secuelas pueden incluir pérdida de movilidad, problemas de habla, dificultades cognitivas y emocionales, lo que hace imprescindible contar con un tratamiento integral que abarque todas estas áreas.

## En Clínica Azorín, están con todos desde el primer paso

La **Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín** ofrece un abordaje integral para pacientes que han sufrido un ictus. El equipo multidisciplinar combina la experiencia en neurología y fisioterapia neurológica para diseñar planes de rehabilitación personalizados que favorecen la recuperación temprana y el bienestar a largo plazo.

**“Detectar un ictus a tiempo salva vidas, pero la recuperación integral también es clave para devolver la calidad de vida a los pacientes”,** señala Joaquín Azorín, Director de Clínica Azorín.

Si se ha experimentado síntomas de ictus o se busca rehabilitación tras uno, en Clínica Azorín están preparados para ofrecer la atención necesaria.

## Contacto para medios y consultas

### Clínica Azorín

### Web: Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica

OTRAS NOTICIAS:

Tecnología y talento, la nueva alianza para construir el trabajo del futuro

SanLuis y Carlos Baute encienden la pista con una vibrante versión salsa de 'Hay Fuego'

Motos y gastronomía en MotoGP VIP Village™

Sol Ventimiglia: 'La imagen no es solo lo que se ve, es una expresión auténtica de quiénes somos'

Software ISOTools, la solución para alcanzar el cumplimiento total de la norma ISO 27001

Las cookies de este sitio web se usan para personalizar el contenido y los anuncios, ofrecer funciones de redes sociales y analizar el tráfico.

Además, compartimos información sobre el uso que haga del sitio web con nuestros partners de redes sociales, publicidad y análisis web, quienes pueden combinarla con otra información que les haya proporcionado o que hayan recopilado a partir del uso que haya hecho de sus servicios.

Usted acepta nuestras cookies si continúa utilizando nuestro sitio web.

ACEPTAR RECHAZAR

Inicio > Actualidad > ¿Cómo reconocer un ictus rápidamente? Claves para identificarlo

Actualidad

## ¿Cómo reconocer un ictus rápidamente? Claves para identificarlo

6 de mayo de 2025



¿Se sabía que cada minuto cuenta cuando ocurre un ictus? ¿Se sabe que es posible ayudar a un familiar o conocido desde el primer minuto si se sabe cómo identificar un ictus y actuar rápidamente? Detectar los síntomas a tiempo puede marcar la diferencia entre una recuperación total o consecuencias graves a largo plazo. Sin embargo, muchas personas desconocen las señales clave que indican que alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular.

### ¿Qué es un ictus y cuáles son sus síntomas?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, ya sea por un coágulo (isquémico) o una ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Esta condición afecta a aproximadamente **120.000 personas al año en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Reconocer los síntomas iniciales es vital para actuar con rapidez. Los signos más comunes incluyen:

**Debilidad o entumecimiento repentino** en un lado del cuerpo, especialmente en el rostro, brazo o pierna.

**Dificultad para hablar** o entender lo que se dice.

**Pérdida de visión parcial o completa** en uno o ambos ojos.

**Dolor de cabeza intenso y repentino** sin causa aparente.

Una forma sencilla de recordar estos síntomas es el acrónimo **RÁPIDA: Rostro, Brazos, Palabras e Inmediata ayuda médica**.

### El impacto del ictus en la vida de los pacientes

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y, en muchos casos, puede ser fatal rápidamente. Se estima que uno de cada seis españoles sufrirá un ictus en su vida, y el tiempo es el factor más

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

[Configurar cookies](#)

Aceptar

minimizar los daños cerebrales y mejorar las posibilidades de recuperación.

Las secuelas pueden incluir pérdida de movilidad, problemas de habla, dificultades cognitivas y emocionales, lo que hace imprescindible contar con un tratamiento integral que abarque todas estas áreas.

## En Clínica Azorín, están con todos desde el primer paso

La **Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín** ofrece un abordaje integral para pacientes que han sufrido un ictus. El equipo multidisciplinar combina la experiencia en neurología y fisioterapia neurológica para diseñar planes de rehabilitación personalizados que favorecen la recuperación temprana y el bienestar a largo plazo.

**“Detectar un ictus a tiempo salva vidas, pero la recuperación integral también es clave para devolver la calidad de vida a los pacientes”**, señala Joaquín Azorín, Director de Clínica Azorín.

Si se ha experimentado síntomas de ictus o se busca rehabilitación tras uno, en Clínica Azorín están preparados para ofrecer la atención necesaria.

### Contacto para medios y consultas

**Clínica Azorín**

**Web:** [Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica](#)

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

[Configurar cookies](#)

Aceptar

## MARKETING DIGITAL

## ‘The Mind Guardian’, videojuego para la detección precoz del alzhéimer

Esta experiencia interactiva, ambientada en una ciudad virtual inmersiva de mundo abierto, fusiona entretenimiento y tecnología, poniendo el foco en la salud.



La app no sustituye en ningún momento el diagnóstico clínico, sino que puede contribuir a que el análisis temprano aumente la calidad de vida hasta en 10 años.

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Vale

## RECENT



Seis centros se reparten la victoria en la VI edición del Programa Eficacia Universidades



¿El nuevo escaparate digital? ChatGPT estrena recomendaciones de compra



Marta Gil (Aural Centros Auditivos): "Nuestro negocio





**Samsung y la agencia Cheil desarrollaron 'The Mind Guardian', un aplicación con IA que se enmarca dentro de la iniciativa «Tecnología con propósito» y se centra en una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo.**

“‘The Mind Guardian’ es un paso más dentro de ‘Tecnología con propósito’, una plataforma que cumple 10 años en este 2025 y que representa el compromiso común entre **Cheil y Samsung** por desarrollar proyectos de largo recorrido que, a través de la tecnología, lleven asociado un compromiso social positivo”, reconoce **Kelly Kim**, CEO de **Cheil Spain**.

Según recientes estudios, **los primeros signos de alzhéimer suelen aparecer alrededor de los 55 años**. Sin embargo, muchas personas en este grupo de edad no son conscientes de la necesidad de revisiones médicas de esta especialidad en esta etapa de sus vidas, o simplemente temen recibir resultados alarmantes.

A pesar de que la detección temprana es vital para intervenir a tiempo y poder brindar a los pacientes hasta diez años más de calidad de vida, **se estima que el 80% de los casos de alzhéimer temprano permanecen sin diagnosticar en España**, según la Sociedad Española de Neurología (SEN).

En este contexto, el videojuego **‘The Mind Guardian’** transforma la manera y la velocidad con la que se aborda la salud cognitiva al presentar una prueba real y científicamente probada como algo sencillo, divertido y, sobre todo, efectivo. **Este avance supone facilitar la detección precoz de demencias como el alzhéimer**, una enfermedad que sólo en España alcanza a 800.000 personas.



detección precoz  
del alzhéimer



‘Mi primera boda’  
de UNICEF  
conciencia sobre el  
matrimonio infantil

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Vale



cotidianas. Cada elección, decisión y acción que realizan es procesada y analizada por una IA avanzada, que ofrece una evaluación completa de su estado de salud cognitiva con una precisión del 97%.

**En menos de 45 minutos, los jugadores reciben un informe detallado**, que sirve como un recurso valioso para que los profesionales de la salud inicien evaluaciones y tratamientos adicionales. “A diferencia de la mayoría de campañas relacionadas con el alzhéimer, ‘The Mind Guardian’ no busca concienciarsobre la enfermedad, sino actuar y crear una herramienta práctica y tangible para abordar el problema lo antes posible”, afirma **Alejandro Di Trolío**, *creative chairman* de **Cheil en Europa**.

Disponible para cualquier tablet Android, **ya son más de 25.000 personas las que han descargado el juego** para poder recibir un informe con datos clave personalizados sobre tres ámbitos: la memoria episódica, la semántica y la procedimental.

Esta app promete revolucionar el panorama de la salud cognitiva, haciendo que las pruebas sean más atractivas y accesibles a través de una herramienta disponible para todos, en cualquier lugar. No obstante, **la app no sustituye en ningún momento el diagnóstico clínico**, sino que puede contribuir a que el análisis temprano aumente la calidad de vida hasta en 10 años y reduzca los efectos de las demencias hasta en un 40%.

“El proceso creativo y de desarrollo ha sido exhaustivo y no podía ser de otra manera, ya que no se trata sólo de una simple campaña de comunicación. **Nuestro objetivo es hacer que la tecnología sea accesible y cercana**, utilizando la creatividad para inspirar un cambio y un impacto reales, y se requiere un gran esfuerzo colectivo para lograr algo como **‘The Mind**

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Vale

**Propósito” de Samsung España.** La colaboración entre la compañía de tecnología y Cheil Spain cuenta con un exitoso historial de más de 120 premios, incluyendo un oro y tres premios más en la edición del año pasado del Festival Internacional de Creatividad Cannes Lions.

Desarrollado durante dos años de colaboración con la Universidad de Vigo y avalado por la Fundación CEAFA (Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias), **‘The Mind Guardian’ refleja el compromiso de impulsar la creatividad para abordar problemas importantes y democratizar el acceso a herramientas** innovadoras. Además, cuenta con el aval científico de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM).



‘Mi primera boda’ de UNICEF  
conciencia sobre el matrimonio  
infantil



¿El nuevo escaparate digital?  
ChatGPT estrena recomendaciones  
de compra

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestra web. Si sigues utilizando este sitio asumiremos que estás de acuerdo.

Vale

## Guías de Salud

[Dietas](#) [Fitness](#) [Vida Equilibrium](#) [Cuidamos tu salud](#)

ate.  
sonal.  
le.



MACAN PORSCHE

Desde **82.310€**<sup>1</sup> PVP Recomendado

[Configurar nuevo Macan](#)

[Consumos y emisiones CO<sub>2</sub>](#)

### SUEÑO

## Por qué dormimos tan mal, qué consecuencias tiene el insomnio y cómo podemos mejorar el sueño

La falta de sueño entre los jóvenes es un problema grave, ya que se encuentran periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral



Los jóvenes españoles duermen poco y mal. / **VECSTOCK. FREEPIK.**

PUBLICIDAD

**Rebeca Gil**

07 MAY 2025 3:59 Actualizada 07 MAY 2025 3:59

La [Fundación MAPFRE](#), la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#) y la [Sociedad Española del Sueño \(SES\)](#), ha elaborado un estudio para averiguar la calidad del sueño de los jóvenes entre 18 y 34 años, y los resultados indican que **la mayoría de los españoles pertenecientes a este grupo duermen poco y mal.**

PUBLICIDAD

En concreto, el estudio revela que:

Noticias relacionadas

**Helicobacter pylori: así son los síntomas de la infección que afecta a la mitad de la población**

**¿El cáncer siempre duele? ¿Y el hipo se quita con un susto? Así desmontamos los grandes mitos de salud**

**El asma mata más a mujeres que a hombres: es una enfermedad que se agrava con la menstruación**

**¿Fumas? Así aumenta tu riesgo de cáncer de vejiga (y cómo detectarlo a tiempo)**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

- El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de **insomnio**
- El 61% se quita horas de sueño de forma voluntaria para realizar actividades de ocio o de interés personal
- Solo un 24% considera que duerme bien y las horas suficientes.

Y esta mala calidad de sueño se produce a pesar de que los jóvenes son conscientes de que dormir es tan importante como cuidar la [alimentación](#) o practicar [ejercicio físico](#).



PUBLICIDAD

Con estos datos en la mano, la **doctora Marta Rubio, investigadora principal y neuróloga** del [Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell](#), advierte de que:

- "La **falta de descanso supone un problema grave entre los jóvenes**, especialmente por encontrarse en un periodo vulnerable de desarrollo y maduración cerebral, y por el impacto que puede tener en su rendimiento académico".

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Además, la falta de sueño **también perjudica a los de mayor edad**:

- "Sobre todo por las consecuencias que tiene en su rendimiento laboral, estado de ánimo y condición de salud, y cuyas consecuencias son, **mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas**", señala la neuróloga.

PUBLICIDAD



El 83,5% de los jóvenes españoles presenta algún síntoma nocturno de insomnio. / DCSTUDIO. FREEPIK.

## ¿Cuáles son los problemas de sueño más habituales entre los jóvenes?

Los problemas más habituales de los jóvenes a la hora de descansar son:

- Un 46% tiene **dificultad para conciliar el sueño**
- Un 47% se **despierta más temprano** de lo deseado
- Un 36% **se despierta por la noche** y tiene problemas para volver a conciliar el sueño.

Todos estos problemas a la hora de descansar tienen diferentes causas según los encuestados, que destacan:

- Un 19%, los problemas de **salud mental**.
- Los **trastornos del sueño** que algunos tienen **diagnosticados** (13%)
- Efectos secundarios de un **medicamento** (9%)
- **Enfermedades** médicas (9%)
- Consumo de **alcohol** (6%)
- De alguna otra **droga** (6%).

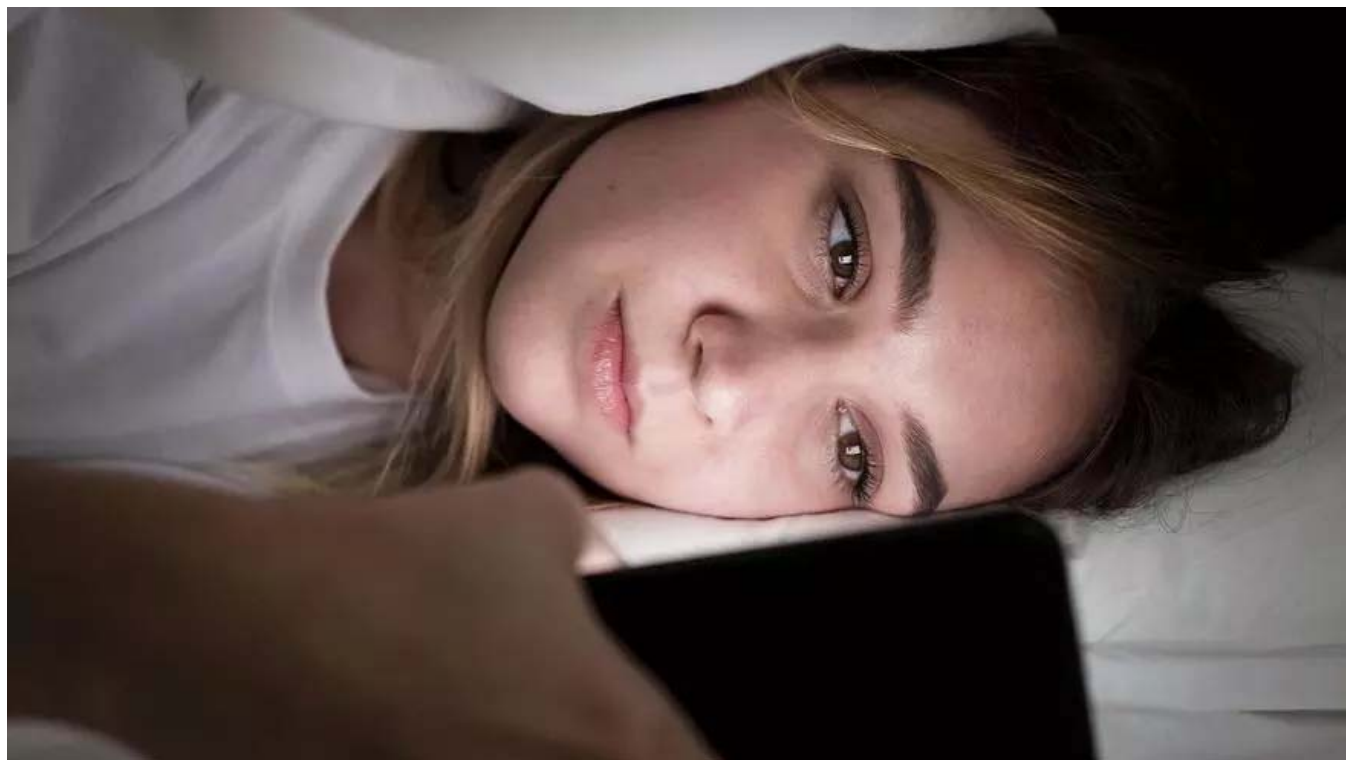
## El insomnio crónico es emasiado frecuente

Capítulo aparte merece **el insomnio crónico, puesto que es el trastorno del sueño más declarado por los jóvenes**.

- Un 83,5% reconoce tener síntomas relacionados con el insomnio, pero únicamente el 12,8% cumpliría criterios clínicos de trastorno de insomnio crónico (TIC) y solo un 4,5% ha sido diagnosticado por un especialista.

**El insomnio crónico es más frecuente entre las mujeres jóvenes**, entre aquellos que viven en

**zonas rurales**, los que tienen un horario de trabajo de tarde y los que disfrutan de menor exposición al aire libre en días laborables.



El uso de dispositivos móviles antes de dormir se asocia con un mal descanso nocturno. / FREEPIK.

## El problema de usar dispositivos electrónicos antes de dormir

Los expertos en sueño llevan advirtiendo hace tiempo de **la asociación entre el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la mala calidad del sueño**. Pero, aun así, esta práctica es muy común entre los jóvenes españoles.

**Un 83% de los encuestados en el estudio lo hace** y, además, dedica mucho tiempo a ello, una media de 48,6 minutos.

- Esto **provoca que “tarden más tiempo en dormirse, en concreto, una hora más de media”**, señala el estudio.

Otra de las recomendaciones para conseguir un buen descanso nocturno es reducir o evita el consumo de sustancias excitantes y de [alcohol](#).

- A pesar de ello **el 62% de los jóvenes reconoce que consume café de forma diaria, y un 43% lo hace precisamente con el objetivo de mantenerse despierto**.

Con respecto a otras sustancias, el 39% consume alcohol al menos una vez al mes y el 10% de ellos con el objetivo de conciliar el sueño; el 8% consume cannabis al menos una vez al mes, la mayoría (63%) con la intención de favorecer el sueño; y el 15% toma “remedios” sin receta de forma ocasional, que ayudan a dormir, y casi uno de cada 10, fármacos hipnóticos, en este caso semanalmente.

## Ansiedad y depresión, consecuencia de la mala calidad del sueño

Esta mala calidad del sueño nocturno tiene malas consecuencias que también analiza el estudio. Así, **motivado por un mal descanso:**

- **Uno de cada tres (29,3%) afirma tener un problema de salud mental diagnosticado.**
- **Y son la ansiedad y la depresión las enfermedades más comunes en este grupo de edad**, con un 21% y 11% respectivamente.

Entre las emociones más frecuentes, un 69% admite haber estado “estresado o nervioso” a menudo en el último mes, así como “desanimado” (58%).

Y como ocurriría con el insomnio crónico, **son las mujeres las que más sufren problemas de [estrés](#) o desánimo a la hora de realizar las actividades cotidianas.**

Además de los problemas mentales, los encuestados también señalan **otras consecuencias negativas de dormir poco y mal:**

- **Cansancio** o fatiga (54%)
- **Dolor de cabeza** (40%)
- Mal humor o **irritabilidad** (34%)
- **Problemas de atención**, concentración o memoria (30%)
- **Somnolencia** diurna (29%)
- **Falta de motivación** o iniciativa (29%)
- Preocupación o **insatisfacción** con el sueño (26%)
- Dificultades de **rendimiento académico** o laboral (21,5%)
- Complicaciones en la conducta, como **hiperactividad** o impulsividad (12%)
- Propensión a cometer **errores o accidentes** (11%).



La falta de sueño perjudica el rendimiento laboral y académico. / FREEPIK.



## Recomendaciones para recuperar el sueño

Los neurólogos de las SEN y los expertos en sueño de la SES, insisten en la **necesidad de mejorar la calidad del sueño para mejorar la salud tanto física como mental**. Para ello, ofrecen algunas recomendaciones como:

- **Dormir entre 7 y 9 horas diarias.**
- **Mantener un horario regular** durante toda la semana, levantándose a la misma hora y acostándose cuando aparecen los primeros signos de somnolencia.
- **No realizar cenas copiosas o pesadas.**
- **Evitar el consumo de alcohol o bebidas excitantes.**
- **No usar dispositivos móviles** como mínimo media hora o una hora antes de acostarse. Dejar el móvil fuera de la habitación.
- **Realizar cualquier actividad física en el exterior** para exponerse a la luz natural durante el día.
- Y si se duerme **la siesta, esta no debe superar los 30 minutos.**

### TEMAS

[JÓVENES](#)[ALCOHOL](#)[SALUD](#)[INSOMNIO](#)[SUEÑO](#)[DESCANSO](#)

## Cheil y Samsung Galaxy detectan el Alzheimer con "The Mind Guardian"



**(07/05/25). Más de 25 mil personas han descargado "The Mind Guardian", un innovador juego desarrollado por Cheil Spain y Samsung para la detección temprana del Alzheimer y otros trastornos cognitivos. Esta experiencia interactiva, ambientada en una ciudad virtual inmersiva de mundo abierto, fusiona entretenimiento y tecnología, poniendo el foco en la salud y con el objetivo de conectar con la generación X.**

Un año más, la agencia Cheil y Samsung han desarrollado, de manera conjunta, un proyecto enmarcado en la iniciativa local "Tecnología con propósito", que permite poner en valor el rol de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad española. Con "The Mind Guardian" presentan una innovadora aplicación basada en inteligencia artificial que, a través de la gamificación, realiza una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.

## Cheil Spain y Samsung detectan el Alzheimer con "The Mind Guardian"



**(07/05/25). Más de 25 mil personas han descargado "The Mind Guardian", un innovador juego desarrollado por Cheil Spain y Samsung para la detección temprana del Alzheimer y otros trastornos cognitivos. Esta experiencia interactiva, ambientada en una ciudad virtual inmersiva de mundo abierto, fusiona entretenimiento y tecnología, poniendo el foco en la salud y con el objetivo de conectar con la generación X.**

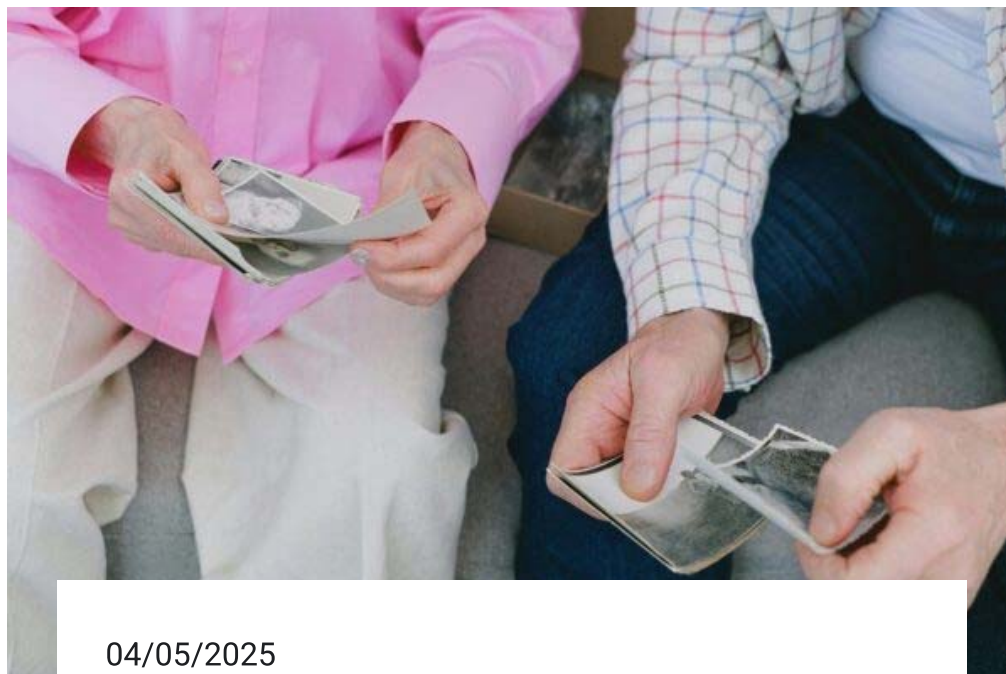
Un año más, la agencia Cheil y Samsung han desarrollado, de manera conjunta, un proyecto enmarcado en la iniciativa local "Tecnología con propósito", que permite poner en valor el rol de la tecnología y de la inteligencia artificial con un claro impacto positivo en la sociedad española. Con "The Mind Guardian" presentan una innovadora aplicación basada en inteligencia artificial que, a través de la gamificación, realiza una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer.



KONEXIÓN ALZHEIMER

Más conectados que nunca frente al alzheimer

by Kern Pharma



04/05/2025

## **DÍA DE LA MADRE Y ALZHEIMER: DOS CARTAS QUE HABLAN DEL AMOR QUE NO SE OLVIDA**

**ALZHEIMER**

### **CUANDO EL ALZHEIMER CONVIVE CON EL AMOR DE UNA MADRE**

El Día de la Madre es siempre una fecha cargada de emoción. Es un momento para detenernos, recordar y agradecer. Y cuando el Alzheimer entra en escena, estas emociones se intensifican. Porque esta enfermedad no

solo afecta la memoria o las rutinas: remueve los vínculos, pone a prueba la paciencia, y redefine lo que significa cuidar y ser cuidado.

En muchas familias, la madre ha sido y sigue siendo el eje. Algunas veces, son madres que aprenden a cuidar a un hijo con Alzheimer de inicio precoz. Otras veces, son los hijos quienes deben aprender a cuidar a una madre cuyo presente se difumina poco a poco. En cualquiera de los casos, hay un lenguaje universal que no se pierde: el del amor.

Hoy rendimos homenaje a todas esas madres valientes y a quienes las acompañan. Lo hacemos a través de dos cartas sinceras, desde dos ángulos distintos, que muestran cómo el Alzheimer transforma, pero también une.

## **CARTA DE UNA HIJA A SU MADRE CON ALZHEIMER**

Hoy es el Día de la Madre, y aunque ya no recuerdes qué día es hoy, aunque esta mañana me hayas llamado por otro nombre, quiero escribirte esta carta. No importa si no la entiendes del todo. Me basta con que sepas —a veces con solo una caricia— que estoy aquí.

Echo de menos nuestras charlas largas, tu forma de reírte por tonterías, tus consejos siempre certeros. Echo de menos cuando me llamabas solo para preguntarme si había comido. Ahora soy yo quien te da la comida, quien te recuerda quién soy, quien te dice “te quiero” sin esperar que



lo digas tú primero.

Sé que esta enfermedad no te ha quitado todo. En tus ojos sigue brillando algo cuando me ves entrar. A veces, cuando pongo nuestra canción favorita, te sorprende tarareándola, como si la música escapara al olvido. Me aferro a esos momentos, mamá, como a un regalo.

Cuidarte no siempre es fácil. Hay días de frustración, de cansancio, de miedo. Pero también hay ternura, abrazos, silencios compartidos que dicen más que mil palabras. Tú me enseñaste a amar sin condiciones. Hoy la vida me enseña a devolverte ese amor de otra manera: con paciencia, con gestos pequeños, con presencia.

“

*Gracias por todo lo que fuiste y por lo que aún eres, aunque a veces no lo recuerdes. Eres y serás siempre mi madre. Y yo, siempre tu hija.*

## **CARTA DE UNA MADRE A SU HIJO DIAGNOSTICADO CON ALZHEIMER PRECOZ**

Mi amor,

No hay nada que prepare a una madre para recibir un diagnóstico así. Cuando el médico pronunció la palabra “Alzheimer”, pensé que se había equivocado. Eso era cosa de mayores, de ancianos, no de alguien como tú, joven,

lleno de vida, con proyectos por delante.

Desde entonces, todo ha cambiado. Al principio no sabíamos qué hacer. Busqué información por todos lados, leí libros, escuché podcasts, fui a grupos de apoyo, y hablé con otras personas que estaban pasando lo mismo que yo.

Te observo, día a día, enfrentarte con coraje a tus olvidos, a las pérdidas sutiles que van apareciendo. Y aunque me parte el alma, también me llena de admiración. Porque no te rindes. Porque sigues siendo tú, aunque un poco distinto.

Yo te sigo cuidando como cuando eras pequeño, solo que ahora los roles se entrelazan. A veces eres tú quien me consuela cuando me ves llorar a escondidas. A veces soy yo quien te explica lo que acabas de olvidar, con la voz más suave que puedo.

“

*Hoy es el Día de la Madre, y aunque tú no lo hayas recordado esta mañana, me has regalado algo aún más valioso: tu abrazo de siempre, tu mirada que todavía me reconoce, tu forma de decir “mamá” con ese tono que nadie más tiene.*

Gracias por seguir aquí. Por enseñarme a ser fuerte. Por darme la oportunidad de aprender que el amor, incluso

cuando la memoria falla, no se va.

## Sant Jordi 2025: Libros que nos conectan con la vida, la memoria y el alma



El 23 de abril se celebra en todo el mundo el Día Internacional del Libro, pero en Catalunya tiene un sabor especial: Sant Jordi. Las calles se llenan de rosas, libros, paradas, autores firmando, lectores ilusionados y una sensación única de cultura compartida. Lo más curioso es que

no es un día festivo oficial, y ... Sigue leyendo



Konexión Alzheimer

## ¿CÓMO AFECTA EL ALZHEIMER A LA RELACIÓN ENTRE MADRES E HIJOS?

El Alzheimer introduce cambios profundos en las dinámicas familiares, especialmente cuando se da en la madre o en el hijo. En el caso de una madre con Alzheimer, los hijos deben aprender a acompañar desde un lugar nuevo, a veces sin palabras, a veces sin ser reconocidos. Cuando la enfermedad afecta a un hijo joven, muchas madres retoman un rol de cuidado inesperado, combinando el dolor con una ternura infinita.

Sea cual sea la situación, el Alzheimer no borra el amor. Solo lo transforma. Lo vuelve más silencioso, más físico, más presente. Y en el Día de la Madre, es importante recordarlo.

## RECUÉRDAME. EL PRINCIPIO DE LA DESCONEXIÓN

EL DOCUMENTAL RECUERDAME ALZHEIMER, EL P...



## CUANDO LA MEMORIA SE VA, EL AMOR PERMANECE

Cuidar a una madre con Alzheimer, o a un hijo con demencia precoz, es un acto de amor diario. Es aprender a comunicarse sin palabras, a encontrar sentido en los gestos y a reconocer que la identidad va más allá de los recuerdos. Este Día de la Madre celebramos a quienes aman incluso cuando el otro ya no puede recordar.

“

*Este Día de la Madre, dos cartas reales rinden homenaje al vínculo que permanece incluso cuando la memoria se desvanece. Porque el Alzheimer puede cambiar muchas cosas, pero nunca el*

*amor que une a una madre con su hijo o  
hija.*

📄 DESCARGAR EN PDF



## CONTENIDOS RELACIONADOS



### EL IMPACTO DEL ALZHEIMER EN LA COMUNICACIÓN VERBAL

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que, según avanza, tiene un grave impacto en algunas funciones





[Inicio](#) > [OMC](#) > [Organización](#) > Álvaro Hidalgo: “La carga de las enfermedades relacionadas con el cerebro va...

[En portada](#)

[Organización](#)

## Álvaro Hidalgo: “La carga de las enfermedades relacionadas con el cerebro va en aumento en todo el mundo”

Por **Sara Guardón** 6 de mayo de 2025



 Escuchar

Médicos y Pacientes entrevista a Álvaro Hidalgo, presidente de la Fundación Weber, entidad que participa en el ‘Plan Español del Cerebro en 2024: no hay salud sin salud cerebral’, que se presentará próximamente en la sede de la Organización Médica Colegial (OMC) y que se ha dado a conocer a Su Majestad la Reina Letizia.

**Álvaro Hidalgo, presidente de la Fundación Weber, acudió junto a una representación del Consejo Español del Cerebro y de la Organización Médica Colegial (OMC) para presentar el 'Plan Español del Cerebro' en una audiencia con Su Majestad la Reina Letizia. La iniciativa nace bajo el objetivo de preservar la salud cerebral y prevenir estas enfermedades a través de la investigación, prevención, atención y seguimiento. ([Acceso a noticia](#))**

### **¿Por qué desde la Fundación Weber se decidió apoyar el Plan Nacional para la salud cerebral en España?**

La **Fundación Weber** es una entidad sin ánimo de lucro que nace el 5 de julio de 2017 impulsada por la consultora Weber con la misión de fomentar la investigación económica en materia de salud para contribuir a la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, mejorar la calidad de vida de los pacientes y la equidad en el acceso a la atención sanitaria.

La Fundación desarrolla proyectos de investigación e innovación en materia de economía de la salud que respaldan decisiones en políticas sanitarias, con el objetivo de mejorar la calidad asistencial y la vida de los pacientes.

El nombre de la Fundación fue elegido en homenaje a **Max Weber**, economista, politólogo y sociólogo alemán, reconocido por su pensamiento social que articula la racionalidad técnica con el compromiso ético, principios que guían la labor de la organización. Desde su creación, la Fundación Weber se propuso generar conocimiento con el objetivo de contribuir a transformar la toma de decisiones en el ámbito sanitario y a mejorar la vida de las personas, especialmente en contextos marcados por la desigualdad y el alto impacto social que generan las enfermedades en las personas y su entorno.

A través del **Observatorio de la carga social de la enfermedad**, la Fundación Weber realiza investigaciones que permiten detectar y cuantificar la carga que suponen diferentes patologías sobre el sistema sanitario y, sobre todo, sobre la vida de los pacientes. Los datos obtenidos permiten la elaboración de informes que facilitan la implementación de políticas y el ajuste de protocolos terapéuticos con el objetivo de reducir los tiempos de espera, ofrecer un acceso más equitativo a innovaciones terapéuticas y optimizar los recursos económicos destinados a tratamientos de alto costo.

En este sentido, la Fundación Weber ha trabajado en numerosos proyectos de enfermedades relacionadas con el cerebro y conoce de primera mano el impacto sobre la salud de los pacientes y sus familias, el uso de recursos del SNS y los costes indirectos e intangibles que las enfermedades relacionadas con el cerebro producen. Igualmente, la inversión destinada a esas enfermedades no está al mismo nivel que la destinada a otras patologías, motivo por el que desde la Fundación Weber considera prioritario el plan nacional para la salud cerebral de España.

### **¿Por qué es importante esta iniciativa en este momento?**

La carga de las enfermedades relacionadas con el cerebro va en aumento en todo el mundo. Así lo pone de manifiesto un reciente trabajo publicado por The Lancet



Neurology (1) muestra que, en 2021, más de 3000 millones de personas en todo el mundo vivían con alguna afección neurológica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) contribuyó al análisis de los datos del Estudio sobre la Carga Mundial de Morbilidad, Lesiones y Factores de Riesgo (CMM) de 2021. Actualmente, las afecciones neurológicas son la principal causa de mala salud y discapacidad en todo el mundo. Desde 1990, se ha registrado un incremento del 18% del volumen total de discapacidades, enfermedades y muertes prematuras (lo que se conoce como años de vida ajustados en función de la discapacidad, AVAD) causadas por afecciones neurológicas.

Sólo en Europa, diversas formas de trastornos mentales afectan anualmente a casi el 40% de la población total, provocando una mortalidad prematura e impactando en el funcionamiento y la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familias. Según el informe Headway realizado en España, la carga de las enfermedades que afectan a la salud del cerebro es de las más elevadas de Europa, suponiendo un 4,17 % del PIB(2). Tanto las enfermedades neurológicas como las que afectan a la salud mental tienen un impacto en la esperanza de vida. En Europa, cada año, el 6 % de las muertes se asocia a enfermedades neurológicas y el 4 % a trastornos mentales y del comportamiento. El informe también precisa que los problemas de salud mental, en especial los de tipo leve a moderado, afectan al 70% de la población trabajadora en algún momento de su vida. Otro de los principales focos del informe es el manejo y abordaje de la epilepsia, tratándose del cuarto trastorno neurológico más común en España, que afecta a alrededor de 400.000 personas. Estas personas, sufren un retraso diagnóstico frecuente de entre 2 y 7 años.

Igualmente, la Fundación Weber ha publicado diversos trabajos sobre la carga de enfermedades relacionadas con el cerebro(3). Este es el caso de la Enfermedad de Alzheimer (EA), una enfermedad neurológica, degenerativa, crónica y progresiva(4). Se caracteriza por un deterioro cognitivo que suele afectar de manera progresiva las funciones de la memoria, el lenguaje y la orientación, entre otras, así como producir cambios en la conducta e incapacidad para realizar actividades de la vida diaria, que conducen a una pérdida de la autonomía en la persona(5). En la actualidad, la EA está considerada como la primera causa de demencia neurodegenerativa a nivel mundial ya que representa el 75% de sus casos(6,7). En Europa y en Estados Unidos, se estima que la prevalencia de la EA se encuentra en un rango comprendido entre el 3% y el 7%(8). En España dicha prevalencia se sitúa en un rango de entre el 2,4% y el 6,9% en personas de 65 años o más(5). Sin embargo, es posible que en los próximos años sea mayor debido al envejecimiento de la población en el país(9). Por otro lado, se estima que la incidencia de la EA en España es del 7,4 por cada 1.000 habitantes(10). La EA implica una carga sanitaria, social, psicológica y económica significativa para los pacientes, para sus familias y para la sociedad(6). Los pacientes con EA requieren tanto cuidados formales como informales, provistos normalmente por familiares(11–13). En España el coste total por paciente con EA se sitúa en un intervalo entre los 34.000 € y los 38.000 € por año, los Costes Directos No Sanitarios, principalmente los cuidados familiares, representan entre el 82% y el 84%, con un total que oscila entre los 28.000 € y los 32.000 €.

El otro trabajo recientemente publicado sobre la carga del TDAH en España(14) se estima que la sociedad asume un coste periódico de 3.035 millones €/año para los

pacientes diagnosticados y de 13.309 millones €/año para los pacientes sin diagnosticar. Tras el diagnóstico, el coste sanitario vinculado se vería compensado con la reducción del impacto que ejerce la enfermedad tanto en el propio paciente como en la sociedad en general tanto en costes directos sanitarios, al evitarse comorbilidades asociadas a la falta de tratamiento del TDAH, como en el resto de costes.

Con estos pocos ejemplos resulta evidente la importancia de las enfermedades relacionados con el cerebro para los pacientes, el sistema sanitario y la sociedad. Su impacto trasciende el mero consumo de recursos sanitarios, teniendo un alto impacto en el entorno familiar y profesional de los pacientes y sus familiares. Siendo imprescindible dotar a España de un plan integral para la atención de estas patologías.

### **¿Cuál es el papel e implicación de la Fundación?**

El papel de la Fundación Weber y del Grupo de Investigación en economía de la Salud de la Universidad de Castilla-La Mancha se centra en el eje 1 del plan español del cerebro: El mapa de las enfermedades cerebrales: investigación, demografía, e impacto económico. Especialmente la Fundación aportará en el apartado 1.3 del eje 1 para la realización de informes sobre los costes económicos de los trastornos cerebrales, realizando informes económicos sobre la carga de morbilidad incluyendo la perspectiva social. Este tipo de estudios representan una oportunidad única para abordar las métricas de la enfermedad cerebral y sus determinantes en nuestro país, el coste económico directo e indirecto que conlleva.

Del mismo modo, ayudaremos a demostrar el valor de los tratamientos en las enfermedades cerebrales, llevando a cabo análisis costo-efectividad-utilidad de diferentes intervenciones o tratamientos en enfermedades cerebrales en función de su costo por resultado de salud y análisis costo-beneficio para evaluar la salud. intervenciones o políticas en términos de costos y beneficios desde una perspectiva social y no solamente del pagador sanitario.

Por último, impulsará la creación de un observatorio nacional de la patología cerebral.

### **¿Qué objetivos persigue este Plan?**

Los objetivos del plan se plasman en diversos ejes:

1. Eje 1. El mapa de las enfermedades cerebrales: investigación, demografía, e impacto económico
2. Eje 2. Apoyo a la investigación clínica
3. Eje 3. Priorizar la investigación básica en neurociencias
4. Eje 4. Promoción de la salud cerebral
5. Eje 5. Participación del paciente

### **¿Cuáles son los principales desafíos que, en su opinión, enfrenta la sociedad española en términos de salud cerebral?**

Los principales desafíos de la sociedad española en salud cerebral serían los siguientes:



- **Envejecimiento poblacional y aumento de enfermedades neurodegenerativas.** España enfrenta un rápido envejecimiento de su población, lo que incrementa la incidencia de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson, así como de enfermedades cerebrovasculares y lesiones cerebrales traumáticas. Estas patologías ya representan la primera causa de discapacidad y una de las principales causas de muerte en el país.
- **Alta prevalencia de trastornos mentales.** El 20% de los españoles mayores de 15 años presenta problemas de salud mental, situándose entre los principales problemas crónicos registrados en Atención Primaria, solo por detrás del colesterol alto y la hipertensión. Ansiedad y depresión son especialmente frecuentes y afectan de manera significativa la calidad de vida.
- **Falta de conciencia y prevención.** Existe una baja concienciación social sobre la importancia de la salud cerebral a lo largo de la vida, lo que limita los esfuerzos preventivos y la adopción de estilos de vida saludables. Factores como el estrés, la contaminación y el sedentarismo también impactan negativamente en la salud cerebral.
- **Inequidad territorial y acceso desigual.** Hay desigualdades en el acceso al diagnóstico y tratamiento, especialmente en zonas rurales o menos dotadas de servicios de salud, lo que agrava la inequidad territorial.
- **Déficit de recursos y profesionales especializados.** La escasez de profesionales especializados y la insuficiente inversión en investigación dificultan la atención adecuada y el desarrollo de nuevos tratamientos. El 50% de los casos de discapacidad en España se debe a enfermedades neurológicas, lo que subraya la urgencia de reforzar los recursos humanos y materiales.
- **Falta de prioridad política y coordinación.** La salud cerebral no ha sido una prioridad política suficiente, y persiste la ausencia de campañas de prevención y de una estrategia nacional coordinada hasta la reciente propuesta del Plan Español del Cerebro. Se requiere una visión transversal que integre sanidad, educación, ciencia y servicios sociales para abordar el problema de forma global.
- **Otros factores sociales y económicos.** Las circunstancias socioeconómicas, como el nivel educativo y el acceso a cuidados preventivos, influyen en la aparición y evolución de enfermedades cerebrales, especialmente demencias.

## Referencias

1. Steinmetz JD, Seeher KM, Schiess N, Nichols E, Cao B, Servili C, et al. Global, regional, and national burden of disorders affecting the nervous system, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Neurol* [Internet]. 1 de abril de 2024 [citado 5 de julio de 2024];23(4):344-81. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422\(24\)00038-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1474-4422(24)00038-3/fulltext)
2. Angelini Pharma. Informe Headway: a new road map in brain health. 2023.
3. Gómez Maldonado L, de Mora-Figueroa R, López-Angarita A, Maravilla-Herrera P, Merino M. Cost of Patients with Alzheimer's Disease in Spain According to Disease Severity. *PharmacoEconomics – Open* [Internet]. 1 de enero de 2024 [citado 5 de julio de 2024];8(1):103-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s41669-023-00451-w>

4. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2016 [citado 24 de agosto de 2017]. Disponible en: [http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/Est\\_Neurodegenerativas\\_APROBADA\\_C\\_INTERTERRITORIAL.pdf](http://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/Est_Neurodegenerativas_APROBADA_C_INTERTERRITORIAL.pdf)
5. Villarejo Galende A, Eimil Ortiz M, Llamas Velasco S, Llanero Luque M, López de Silanes de Miguel C, Prieto Jurczynska C. Report by the Spanish Foundation of the Brain on the social impact of Alzheimer disease and other types of dementia. *Neurol Barc Spain*. febrero de 2021;36(1):39-49.
6. Manzano MS, Fortea J Villarejo, Alberto, Sánchez del Valle R. Guía oficial de práctica clínica en demencias. 2018. (Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología).
7. Qiu C, Kivipelto M, von Strauss E. Epidemiology of Alzheimer's disease: occurrence, determinants, and strategies toward intervention. *Dialogues Clin Neurosci*. junio de 2009;11(2):111-28.
8. Takizawa C, Thompson PL, van Walsem A, Faure C, Maier WC. Epidemiological and Economic Burden of Alzheimer's Disease: A Systematic Literature Review of Data across Europe and the United States of America. *J Alzheimers Dis*. 23 de diciembre de 2014;43(4):1271-84.
9. Tola-Arribas MA, Yugueros MI, Garea MJ, Ortega-Valín F, Cerón-Fernández A, Fernández-Malvido B, et al. Prevalence of Dementia and Subtypes in Valladolid, Northwestern Spain: The DEMIN Vall Study. Ikram MA, editor. *PLoS ONE*. 17 de octubre de 2013;8(10):e77688.
10. Bermejo-Pareja F, Benito-León J, Vega S, Medrano MJ, Román GC, Neurological Disorders in Central Spain (NEDICES) Study Group. Incidence and subtypes of dementia in three elderly populations of central Spain. *J Neurol Sci*. 15 de enero de 2008;264(1-2):63-72.
11. Darbà J, Kaskens L, Lacey L. Relationship between global severity of patients with Alzheimer's disease and costs of care in Spain; results from the co-dependence study in Spain. *Eur J Health Econ*. noviembre de 2015;16(8):895-905.
12. Lopez-Bastida J, Serrano-Aguilar P, Perestelo-Perez L, Oliva-Moreno J. Social-economic costs and quality of life of Alzheimer disease in the Canary Islands, Spain. *Neurology*. 26 de diciembre de 2006;67(12):2186-91.
13. Peña-Longobardo LM, Oliva-Moreno J. Caregiver Burden in Alzheimer's Disease Patients in Spain. *J Alzheimers Dis*. 23 de diciembre de 2014;43(4):1293-302.
14. Merino M, Maravilla-Herrera P, Lorenzo TM, Arance JA, Bobes J, Corrales M, et al. The socioeconomic burden of adult attention-deficit/hyperactivity disorder in Spain. *Glob Reg Health Technol Assess* [Internet]. 5 de abril de 2024 [citado 5 de julio de 2024];11(1):82-93. Disponible en: <https://journals.aboutscience.eu/index.php/grhta/>





¡Ápate con una Oferta de  
incipios de año

Publicidad Booking.com



Ver ofertas

Publicidad Booking.com

a lanza un ataque con misiles contra Pakistán que lo califica de acto  
de guerra



MundoDeportivo.com

Seguir

99.8K Seguidores



## Aurelio Rojas, cardiólogo experto, revela el alimento más efectivo contra el insomnio: "Al mismo nivel que los fármacos para dormir"

Historia de Sandra Artuñedo Márquez • 11 h •

2 minutos de lectura



Aurelio Rojas, cardiólogo experto, revela el alimento más efectivo contra el insomnio  
© Image MundoDeportivo.com



Comentarios

El **ritmo frenético de la sociedad** provoca cada vez más dificultades para dormir

"nueva forma" de ayudar  
caso de emergencia por  
ixia

blicidad LifeVac



Quienes duermen de lado  
sufren dolor de hombros;  
pocos conocen este truco

Publicidad Derila



20minutos

Seguir

99.1K Seguidores



## La rutina de ejercicios semanal que puede aumentar la longevidad hasta en un 30%

Historia de S.G. • 3 día(s) • 3 minutos de lectura



La rutina de ejercicios semanal que puede aumentar la longevidad hasta en un 30%

En España, más de 800.000 personas padecen Alzheimer según datos de la [Sociedad Española de Neurología](#), que advierte de la gran incidencia de la demencia en nuestra sociedad, con un 30 por ciento



**defunciones a causa de la demencia.** Para luchar contra este deterioro cognitivo grave y progresivo que se produce con el envejecimiento en la mayoría de los casos, el ejercicio juega un papel clave.

REDMI A5

GRATIS

REDMI A5

Móvil Nuevo con...

Publicidad

MÁSMÓVIL

Ver más >

Ante semejante afirmación, de la importancia que tiene mantenerse activos en la rutina diaria para esquivar la temida demencia, un nuevo estudio publicado en la revista de la Asociación Médica Canadiense añade algunas novedades. Y es que parece ser que determinados tipos de **ejercicio semanal podrían ralentizar la aparición de esta enfermedad, y también aumentar la longevidad** de las personas que lo practican.

## Este es el ejercicio que podría aumentar la esperanza de vida

Tras analizar los hallazgos de más de 30 estudios, incluyendo amplios estudios observacionales, ensayos clínicos y directrices de salud pública, los investigadores del estudio canadiense mencionado

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



VIDAS ▾

**Actualidad**

NACIONAL

INTERNACIONAL

SUCESOS

ELECCIONES

CONSUMO

SERVICIOS



Aurelio Rojas, cardiólogo experto, revela el alimento más efectivo contra el insomnio / Instagram

**SANDRA ARTUÑEDO**

Periodista - Barcelona

Actualizado a 06/05/2025 21:58 CEST

El **ritmo frenético de la sociedad** provoca cada vez más dificultades para relajarse y conciliar el sueño. En España, **el insomnio afecta aproximadamente al 35% de los adultos**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) **y casi un 15% sufre de insomnio crítico.**

El estrés, la presión en el trabajo, **el uso excesivo de las pantallas, la adicción a las redes sociales...** dificultan la conciliación del sueño.

## ¿Cómo reconocer un ictus rápidamente? Claves para identificarlo

Fuente: Agencias



¿Se sabía que cada minuto cuenta cuando ocurre un ictus? ¿Se sabe que es posible ayudar a un familiar o conocido desde el primer minuto si se sabe cómo identificar un ictus y actuar rápidamente? Detectar los síntomas a tiempo puede marcar la diferencia entre una recuperación total o consecuencias graves a largo plazo. Sin embargo, muchas personas desconocen las señales clave que indican que alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular.

¿Qué es un ictus y cuáles son sus síntomas?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, ya sea por un coágulo (isquémico) o una ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Esta condición afecta a aproximadamente 120.000 personas al año en España, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Reconocer los síntomas iniciales es vital para actuar con rapidez. Los signos más comunes incluyen:

Debilidad o entumecimiento repentino en un lado del cuerpo, especialmente en el rostro, brazo o pierna.

Dificultad para hablar o entender lo que se dice.

Pérdida de visión parcial o completa en uno o ambos ojos.

Dolor de cabeza intenso y repentino sin causa aparente.

Una forma sencilla de recordar estos síntomas es el acrónimo RÁPIDA: Rostro, Brazos, Palabras e Inmediatez en buscar ayuda médica.

El impacto del ictus en la vida de los pacientes



NUEVO

Las secuelas pueden incluir pérdida de movilidad, problemas de habla, dificultades cognitivas y emocionales, lo que hace imprescindible contar con un tratamiento integral que abarque todas estas áreas.

En Clínica Azorín, están con todos desde el primer paso

La Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín ofrece un abordaje integral para pacientes que han sufrido un ictus. El equipo multidisciplinar combina la experiencia en neurología y fisioterapia neurológica para diseñar planes de rehabilitación personalizados que favorecen la recuperación temprana y el bienestar a largo plazo.

"Detectar un ictus a tiempo salva vidas, pero la recuperación integral también es clave para devolver la calidad de vida a los pacientes", señala Joaquín Azorín, Director de Clínica Azorín.

Si se ha experimentado síntomas de ictus o se busca rehabilitación tras uno, en Clínica Azorín están preparados para ofrecer la atención necesaria.



**Te puede gustar**

Enlaces Promovidos por Taboola

**Los jubilados nacidos antes del 1970 tienen derecho a estos nuevos aparatos**

▼ icos



TENDENCIAS

CÓNCLAVE TRASVASE TAJO-SEGURA APAGÓN REAL MURCIA FC CARTAGENA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



< PODCASTS / CIENCIA Y TECNOLOGÍA / REACCIÓN EN CADENA

# EL CEREBRO, EL ORDENADOR HUMANO

REGIÓN DEPORTIVA (MEDIODÍA)

14:30 — 15:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



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**.

Desde principios del siglo XX **el avance** en el estudio del cerebro **ha sido exponencial** y ha tenido un reflejo directo en la **asistencia sanitaria**. Ahora disponemos de **tratamientos** para el **ictus** o la **epilepsia** y es posible gracias al avance de la investigación. Pero el funcionamiento del cerebro es tan complejo que su **sistema de redes neuronales** sirve de

## REGIÓN DEPORTIVA (MEDIODÍA)

14:30 — 15:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



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 sanitario, según explica **Ana Morales**, jefa del Servicio de Neurología. Además, ahora se pueden tratar enfermedades como la **esclerosis múltiple**, el **Pákinson** o la **epilepsia**.

Hasta el momento, los científicos saben **cómo se activan una serie de áreas** y circuitos de cuestiones físicas, como los

## REGIÓN DEPORTIVA (MEDIODÍA)

14:30 — 15:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



**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 español se realiza con el **Instituto de Salud Carlos III** y el Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia lo hace a través del Banco de cerebros. En este momento tienen 314 cerebros, aunque **es necesaria la donación de personas sanas** y con enfermedades para hacer investigación. Pueden contactar

## REGIÓN DEPORTIVA (MEDIODÍA)

14:30 — 15:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA



TENDENCIAS

CÓNCLAVE TRASVASE TAJO-SEGURA APAGÓN REAL MURCIA FC CARTAGENA



ÚLTIMAS NOTICIAS

REGIÓN

NACIONAL

DEPORTES

PROGRAMAS Y PODCASTS

PROGRAMACIÓN



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**.

## TEMAS

REACCIÓN EN CADENA

CEREBRO

RAMÓN Y CAJAL

UNIVERSIDAD DE MURCIA

HOSPITAL VIRGEN DE LA ARRIXACA

NEUROCIENCIA

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

## REGIÓN DEPORTIVA (MEDIODÍA)

14:30 — 15:05

EN DIRECTO

OTROS DIRECTOS:

OR MÚSICA

+

[Pilates con pesas](#) [Ejercicios fáciles](#) [Calzado barefoot](#) [Dormir mal](#) [Canas](#) [António Damásio](#)Menu ☐**SABERVIVIR**tveBuscar [Iniciar Sesión](#)

- [Salud Activa](#)
- [Noticias médicas](#)
- [Nutrición](#)
- [Bienestar](#)

[SUSCRÍBETE A TU REVISTA](#)[Comienza a cuidarte con la revista número 1 en salud.](#)[Suscríbete 1€/mes](#)

- [Newsletter](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)
- [TikTok](#)
- [Youtube](#)
- [Pinterest](#)

[SUSCRÍBETE](#)[Salud Activa](#)

**Nuria Roure, experta en psicología del sueño: “Aunque el sueño puede volverse más ligero con la edad, no es normal dormir mal”**

**Necesitamos dormir bien para la salud física y mental. La falta de sueño es uno de los mayores problemas de nuestra sociedad. Y uno de los motivos es que hay muchos mitos entorno al sueño. La doctora Nuria Roure desmiente cuatro de esas falsas creencias.**







[Pablo Cubi del Amo](#)

Periodista

Actualizado a 07 de mayo de 2025, 18:00



Hay varias creencias erróneas entorno al sueño que se repiten una y otra vez.

iStock

Según datos de la **Sociedad Española de Neurología**, más del **20%** de la población sufre algún tipo de [trastorno del sueño](#). Cifras que algunos estudios suben hasta **casi el 50%**. Al menos la mitad de la población **no duerme las horas necesarias**. Hay más de cuatro millones de personas con insomnio crónico diagnosticado.

PUBLICIDAD



**APROVECHA ESTA OFERTA**

**PEUGEOT DIAS PROFESIONAL**  
Solo del 1 al 18 mayo, impulsa tu negocio con condiciones especiales en toda la gama

Inspired by  envibes

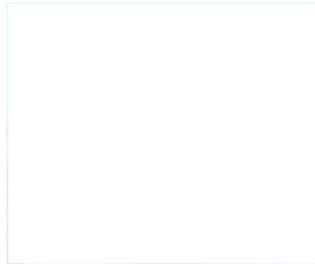
Hemos de **dormir entre siete y ocho horas** diarias. El hecho de que haya una minoría de personas con un sueño muy profundo que consiguen descansar con menos horas no es la norma. Pese a ello, de media **los españoles dormimos menos de siete horas**. Si te ves obligado a despertarte con el despertador, es que tu cuerpo no ha descansado lo suficiente.

“Durante años he acompañado a personas que no sabían **por qué no podían descansar bien** y siempre encuentro lo mismo: **creencias erróneas** que se repiten una y otra vez”, explica **Nuria Roure, doctora en Psicología**, y especialista en el sueño.

### Cuatro falsos mitos sobre el sueño

“Nos han contado muchas cosas sobre el sueño, y no todas son ciertas”, dice la experta, autora del libro ‘Por fin duermo’. Por eso ha querido ayudarnos a detectar algunas de estas ideas que pueden estar saboteando nuestras noches de descanso. “Esta es la realidad frente a **cuatro grandes mitos** sobre el sueño”, ha dicho en sus redes sociales:

1. **A medida que envejecemos es normal dormir menos y peor.** Es falso. “Aunque el sueño puede volverse más ligero con la edad, no es normal dormir mal”, asegura la doctora Roure. Dormir bien es crucial para mantener una buena salud y bienestar. Eso es una norma que sirve a cualquier edad, por igual a jóvenes, adultos y ancianos.
2. **El alcohol ayuda a dormir mejor.** Es una falsa creencia por la imagen que tenemos de un borracho durmiéndose en las esquinas. “El alcohol puede inducir a la somnolencia”, admite la psicóloga. El problema es que no se trata de un sueño sano. “El alcohol **interfiere con la calidad del sueño**, provocando despertares nocturnos y reduciendo el sueño reparador”, explica.
3. **Dormir menos de 6 horas no afecta a mi salud** si me siento bien. Esto contradice la mayoría de estudios. “Dormir menos de 6 horas regularmente está asociado con un mayor riesgo de **enfermedades crónicas** y puede reducir la esperanza de vida”, asegura. No obstante, como apuntábamos arriba, hay una minoría de personas que consiguen dormir menos sin que les afecte. Un [estudio del cardiólogo Valenti Fuster](#) lo confirma. No es lo habitual. Solo si ves que no te afecta y llevas años así, estarías incluido en este grupo.
4. **Sonar mucho significa que duermo profundamente.** Falso también. Justamente es lo contrario. “Recordar muchos sueños puede indicar despertares frecuentes durante la noche, lo que **sugiere un sueño interrumpido** y de menor calidad”, advierte la doctora Roure.



### Dormir bien nos protege de enfermar

Hemos de dar mucha más importancia a las [horas de sueño](#). Parece que es un tiempo perdido al que le intentamos ganar horas para poder tener más horas de vida. Y es al revés. **Cuanto menos duermes, más riesgos tienes de morir.**

ISTOCK

“**Dormir nos da la vida**, nos protege de envejecer y de enfermar”, insiste esta psicóloga. “Nosotros necesitamos dormir para poder vivir y sobre todo poder vivir con salud”.

Es una cuestión tanto de salud física como de salud mental. La **Organización Mundial de la Salud** establece que dormir menos de seis horas es la primera causa de riesgo de enfermar. Por eso hemos de poner todos los medios posibles para que nuestro sueño sea lo suficientemente largo y reparador.

Estética y psicología

[Qué dice la psicología sobre las personas que se dejan canas en vez de teñirse](#)

Judith Vives

## Dos trucos para lograr ese sueño reparador

Dormir bien y suficiente no es una tarea imposible. Los médicos y psicólogos especialistas en sueño han dado varias [pautas muy útiles](#). Te damos dos que quizá no conocías:

1. **Escribe tus problemas antes de dormir.** El estrés no nos deja dormir. “El estrés hace entender a nuestro cerebro que estamos ante un peligro y hemos de seguir alerta”, dice la doctora Roure. Por eso hemos de intentar **alejar en lo posible las preocupaciones**. No es fácil quitárnoslas de la cabeza. Si las apuntas, tu mente puede dejar de darle vueltas para recordarlas. Sabes que están allí y podrás afrontarlas mañana.
2. **Pon un despertador de irte a dormir.** Justo al revés de lo que haces. Ponte un despertador a las diez o diez y media de la noche que te obligue a dejar de ver la tele o mirar el móvil. Oblígate a **empezar tu rutina** de irte a dormir: lavar los dientes y empezar a desconectar. Leer un poco también ayuda. Verás como te duermes antes y no necesitarás que el despertador suene por la mañana. **Te despertarás de manera natural** y descansado.

Más

- [Sueño](#)

## Newsletter

Únete a nuestra comunidad y practica un estilo de vida saludable

[Apúntate](#)

[Suscríbete a tu revista favorita](#)

[Aprender a ser optimista](#)

## Edición papel

Recíbela en tu casa por **2,5€/mes** y con envío gratis.

[suscríbete](#)

[Aprender a ser optimista](#)

## Edición digital

La revista siempre disponible en tu dispositivo favorito por solo **1€ al mes + regalo**.

[suscríbete](#)

## Salud Activa

Mostrar artículos ☐

- [Horas de sueño](#)
- [Laxante natural](#)
- [Infusiones estreñimiento](#)
- [Tipos de dolor de cabeza](#)

## Nutrición

Mostrar artículos ☐

- [Alimentos con zinc](#)
- [Alimentos con potasio](#)
- [Alimentos depurar hígado](#)
- [Azúcar en frutas](#)

## Maternidad

Mostrar artículos ☐

- [Nombres de niña](#)
- [Nombres de niño](#)
- [Nombres de bebé](#)
- [Calendario del embarazo](#)

## Bienestar

Mostrar artículos ☐

- [Dieta huevo duro](#)
- [Dieta mujer 50](#)
- [Dieta antiinflamatoria](#)
- [Dieta con proteínas](#)

Síguenos

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Instagram](#)

Negocios

Etiquetas

## ¿Se reconocería un ictus a tiempo? 4 síntomas clave que no se deben ignorar para identificarlo con rapidez



Emprendedores de Hoy

Martes, 6 de mayo de 2025, 12:04 h (CET)



¿Se sabía que cada minuto cuenta cuando ocurre un ictus? ¿Se sabe que es posible ayudar a un familiar o conocido desde el primer minuto si se sabe cómo identificar un ictus y actuar rápidamente? Detectar los síntomas a tiempo puede marcar la diferencia entre una recuperación total o consecuencias graves a largo plazo. Sin embargo, muchas personas desconocen las señales clave que indican que alguien está sufriendo un accidente cerebrovascular.

### ¿Qué es un ictus y cuáles son sus síntomas?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, ya sea por un coágulo (isquémico) o una ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Esta condición afecta a aproximadamente **120.000 personas al año en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Reconocer los síntomas iniciales es vital para actuar con rapidez. Los signos más comunes incluyen:

### Lo más leído

**1 Lisandro Jose Macarrulla Martinez Felicita a Marileidy Paulino por su Oro en Atletismo**

**2 Tendencias, oportunidades y modelos más buscados en el mercado de coches de segunda mano**

**3 El mercado de automóviles de segunda mano en España: tendencias, precios y modelos más buscados**

**4 Jorge Esquirol lanza su segundo libro; 'La Pirámide del Alma', un viaje introspectivo desde las escalinatas de Chichén Itzá hasta lo más profundo del ser.**

**5 Reactividad Vs Proactividad en el trabajo**

### Noticias relacionadas

**Repara tu Deuda Abogados cancela 587.624 € en Bizkaia (País Vasco) con la Ley de Segunda Oportunidad**

Al no superar su enfermedad, su esposa falleció y él se quedó solo con su hija. La Ley de Segunda

**Debilidad o entumecimiento repentino** en un lado del cuerpo, especialmente en el rostro, brazo o pierna.

**Dificultad para hablar** o entender lo que se dice.

**Pérdida de visión parcial o completa** en uno o ambos ojos.

**Dolor de cabeza intenso y repentino** sin causa aparente.

Una forma sencilla de recordar estos síntomas es el acrónimo **RÁPIDA: Rostro, Brazos, Palabras e Inmediatez** en buscar ayuda médica.

## El impacto del ictus en la vida de los pacientes

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y, en muchos casos, puede ser fatal si no se trata rápidamente. Se estima que uno de cada seis españoles sufrirá un ictus en su vida, y el tiempo es el factor más importante para minimizar los daños cerebrales y mejorar las posibilidades de recuperación.

Las secuelas pueden incluir pérdida de movilidad, problemas de habla, dificultades cognitivas y emocionales, lo que hace imprescindible contar con un tratamiento integral que abarque todas estas áreas.

## En Clínica Azorín, están con todos desde el primer paso

La **Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín** ofrece un abordaje integral para pacientes que han sufrido un ictus. El equipo multidisciplinar combina la experiencia en neurología y fisioterapia neurológica para diseñar planes de rehabilitación personalizados que favorecen la recuperación temprana y el bienestar a largo plazo.

**"Detectar un ictus a tiempo salva vidas, pero la recuperación integral también es clave para devolver la calidad de vida a los pacientes"**, señala Joaquín Azorín, Director de Clínica Azorín.

Si se ha experimentado síntomas de ictus o se busca rehabilitación tras uno, en Clínica Azorín están preparados para ofrecer la atención necesaria.

Oportunidad es el mecanismo pensado para que particulares y autónomos logren despedirse del estado de angustia emocional en el que se encuentran inmersos.

### Cómo seleccionar sitios web de apuestas deportivas en 2025

Es más conveniente apostar a deportes ahora que en el pasado. Hace varias décadas, las personas tenían que visitar casas de apuestas físicas para realizar una apuesta en cualquier deporte. Hoy, podemos seleccionar uno de varios sitios de apuestas en línea y realizar predicciones. Solo hay un problema: no todas las casas de apuestas son beneficiosas. Debes seleccionar sitios web legales. Este artículo explica cómo elegir una plataforma.

### ¿Por qué da tanto miedo en este país hablar en público?

Esto es lo que nos comenta: "hoy en día saber hablar bien es tan esencial como saber leer y escribir, indispensable en nuestro día a día y, por supuesto en el entorno laboral.



Contacto para medios y consultas

**Clínica Azorín**

**Web:** Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica

## TE RECOMENDAMOS



[Diseña tu cocina ideal](#)

**Estrena cocina con IKEA de la mano de nuestros asesores especialistas**



[Reposta en Moeve y ahorra](#)

**Reposta y ahorra 15 cts/l\*\* con la nueva Tarjeta\* Mastercard Moeve gow**



[¿Buscas un ingreso extra?](#)

**Una joven nos revela cómo se puede llegar a ganar hasta 30.000€ al mes**



[Peugeot Service](#)

**Neumáticos al mejor precio**



[El híbrido de la gente.](#)

**Prerreserva ya el híbrido de la gente y de tu familia con 7 plazas.**



[PEUGEOT DÍAS PROFESIONAL](#)

**Este mayo, el Peugeot 208 se adapta a tu jornada laboral.**

DISCOVER WITH  




#Calor Extremo #Juegos Olímpicos #Aeropuerto de Huelva #Caso ERE #Procesión Magna #Estadío

# Comunicados

## ¿Se reconocería un ictus a tiempo? 4 síntomas clave que no se deben ignorar para identificarlo con rapidez

6 de mayo de 2025



¿Se sabía que cada minuto cuenta cuando ocurre un ictus? ¿Se sabe que es posible ayudar a un familiar o conocido desde el primer minuto si se sabe cómo identificar un ictus y actuar rápidamente? Detectar los síntomas a tiempo puede marcar la diferencia entre una recuperación total o consecuencias graves a largo plazo. Sin embargo, muchas personas desconocen las señales clave que indican que alguien

está sufriendo un accidente cerebrovascular.

## ¿Qué es un ictus y cuáles son sus síntomas?

El ictus, también conocido como accidente cerebrovascular, ocurre cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, ya sea por un coágulo (isquémico) o una ruptura de un vaso sanguíneo (hemorrágico). Esta condición afecta a aproximadamente **120.000 personas al año en España**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Reconocer los síntomas iniciales es vital para actuar con rapidez. Los signos más comunes incluyen:

**Debilidad o entumecimiento repentino** en un lado del cuerpo, especialmente en el rostro, brazo o pierna.

**Dificultad para hablar** o entender lo que se dice.

**Pérdida de visión parcial o completa** en uno o ambos ojos.

**Dolor de cabeza intenso y repentino** sin causa aparente.

Una forma sencilla de recordar estos síntomas es el acrónimo **RÁPIDA**: **R**ostro, **B**razos, **P**alabras e **I**nmediatez en buscar ayuda médica.

## El impacto del ictus en la vida de los pacientes

El ictus es una de las principales causas de discapacidad adquirida en adultos y, en muchos casos, puede ser fatal si no se trata rápidamente. Se estima que uno de cada seis españoles sufrirá un ictus en su vida, y el tiempo es el factor más importante para minimizar los daños cerebrales y mejorar las posibilidades de recuperación.

Las secuelas pueden incluir pérdida de movilidad, problemas de habla, dificultades cognitivas y emocionales, lo que hace imprescindible contar con un tratamiento integral que abarque todas estas áreas.

## En Clínica Azorín, están con todos desde el primer paso

La **Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica de Clínica Azorín** ofrece un abordaje integral para pacientes que han sufrido un ictus. El equipo multidisciplinar combina la experiencia en neurología y fisioterapia neurológica para diseñar planes de rehabilitación personalizados que favorecen la recuperación temprana y el bienestar a largo plazo.

**"Detectar un ictus a tiempo salva vidas, pero la recuperación integral también es clave para devolver la calidad de vida a los pacientes"**, señala Joaquín Azorín, Director de Clínica Azorín.

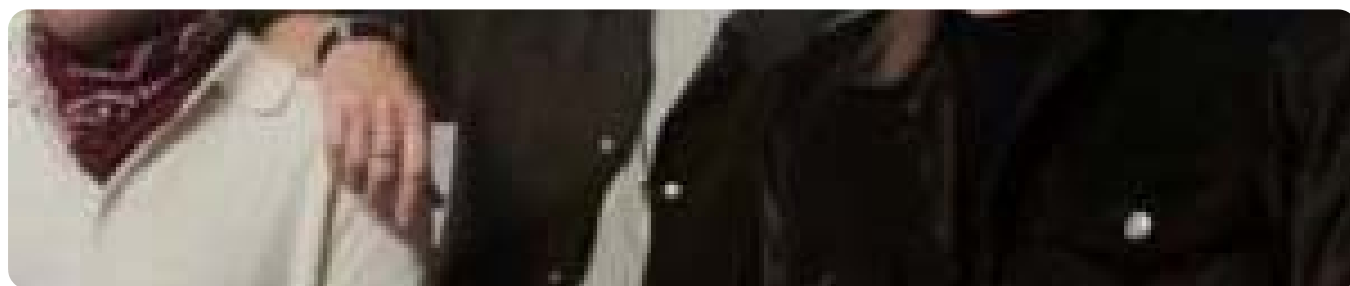
Si se ha experimentado síntomas de ictus o se busca rehabilitación tras uno, en Clínica Azorín están preparados para ofrecer la atención necesaria.

### Contacto para medios y consultas

Clínica Azorín

**Web:** [Unidad de Neurología y Neurofisiología Clínica](#)

## Más sobre Comunicados



**SanLuis y Carlos Baute encienden la pista con una vibrante versión salsa de 'Hay Fuego'**

6 de mayo de 2025



## 100 especialistas án en Salamanca los : en enfermedades gicas

SONCYL se celebra en Salamanca los días con más de 100 especialistas y la el presidente de la Sociedad Española de



arro

Jueves 8 Mayo 2025, 17:08

Lectura estimada: 2 min.



0 Comentarios

24 horas

lve a convertirse en punto de referencia para la comunidad flica. Este **viernes 9 y sábado 10 de mayo**, la ciudad acoge el **al de la Sociedad Castellanoleonesa de Neurología** evento que reunirá a más de un centenar de especialistas en oda la comunidad de Castilla y León.

Je tendrá lugar en el emblemático **Colegio Arzobispo Fonseca**, espacio de debate, formación y actualización sobre los últimos liagnóstico, tratamiento y abordaje clínico de patologías **infermedades neurodegenerativas, epilepsia, esclerosis eas y trastornos del movimiento** serán algunos de los temas del programa científico.

ponencias y mesas redondas, el congreso incluirá la e **comunicaciones científicas y casos clínicos**, fomentando el conocimientos entre neurólogos, residentes, investigadores y anitarios del ámbito neurológico.

nentos destacados será la intervención de **Jesús Porta-** al **presidente de la Sociedad Española de Neurología**, que 10 ponente invitado y aportará su visión sobre los desafíos del bito nacional.

o solo representa un encuentro científico, sino también una **ara fortalecer la colaboración entre hospitales, universidades 1vestigación**, en línea con el compromiso de SONYL por lidad asistencial en neurología dentro de nuestra comunidad", esde la organización.

n oficial está prevista para el viernes día 9 a las **17.30 horas**, y participación de autoridades sanitarias de Castilla y León, resentantes institucionales de SONYL.

in, la Sociedad Castellanoleonesa de Neurología refuerza su talizador del conocimiento científico en la región, en un e la investigación y la atención especializada en enfermedades obran cada vez mayor relevancia.

[cyl.org](http://cyl.org)

Publicar un comentario

\* Los comentarios sin iniciar s  
espera de aprobación

[Inicia sesión o regístrate](#)

Noticia siguiente

La innovación tecnológica  
toma el campo en...

La Diputación convoca  
dos becas ...



cias de esta sección



isto

Últimas noticias

Planes culturales  
para este fin de  
semana en



Plaza Mayor de  
Salamanca: tres  
escaleras, tres

[vandal.elespanol.com](https://vandal.elespanol.com)

# ¿Te acuestas cada vez más tarde? Una terapeuta explica el origen emocional de este hábito

*Raquel Díaz Herreros*

3-4 minutos

---

Cada vez más personas se acuestan de [madrugada](#), atrapadas en rutinas de vigilia que, lejos de ser meros hábitos, podrían ser respuestas emocionales a experiencias adversas. Así lo explica la terapeuta Miriam Salinas, quien a través de su cuenta de Instagram ha viralizado una reflexión que resuena con un problema de salud creciente: **"Te acuestas tarde porque es el único momento en el que sientes paz"**, sostiene.

Según Salinas, estos patrones de [sueño](#) alterados **no son simples "malas costumbres"**, sino estrategias inconscientes de afrontamiento ante el malestar emocional o psicológico.

PUBLICIDAD

## Cada vez hay más insomnio

Datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN) avalan la magnitud del problema: **el 48% de la población adulta española no alcanza un sueño de calidad, y más del 54% duerme menos de las horas recomendadas**. Estas cifras reflejan una tendencia preocupante, en la que acostarse tarde, abusar de las pantallas o postergar el sueño se convierte en un refugio frente a pensamientos

intrusivos, estrés acumulado o traumas no resueltos. Como advierte Salinas, el uso excesivo del móvil o el aislamiento social no son comportamientos aislados, sino síntomas de una desregulación del sistema nervioso autónomo (SNA) asociada a la exposición prolongada al estrés.

La terapeuta identifica en su análisis diversos signos vinculados a estas alteraciones: **fatiga crónica, perfeccionismo exacerbado, verbosidad e insomnio tardío**. Esta perspectiva se alinea con estudios publicados en revistas como Journal of Anxiety Disorders, donde se **describe cómo el trauma puede modificar la arquitectura cerebral**, alterando los ritmos circadianos y dificultando la capacidad para conciliar un sueño reparador. Salinas insiste en que "conocer el origen traumático de estas conductas es fundamental" para diseñar una intervención terapéutica que no solo aborde los síntomas, sino también sus raíces profundas.

## Tiene graves consecuencias para la salud

Más allá de la incomodidad inmediata, **la privación crónica de sueño tiene consecuencias devastadoras para la salud física y mental**. Investigaciones del National Institutes of Health han demostrado que dormir menos de seis horas por noche incrementa significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, trastornos depresivos e incluso deterioro cognitivo temprano. La falta de sueño también afecta la regulación emocional, incrementando la irritabilidad, la ansiedad y dificultando las relaciones personales y laborales.

Tratar de modificar estos patrones únicamente mediante fuerza de voluntad suele ser ineficaz si no se atienden las causas subyacentes. Como subraya Salinas, comprender que el retraso en la hora de



dormir puede ser un mecanismo de supervivencia emocional —y no una simple falta de disciplina— es el primer paso hacia una recuperación genuina y duradera.