



## Científicos de la UVigo desarrollan un videojuego para predecir el alzhéimer

**AGN**

SANTIAGO. Evaluar la salud de la memoria desde casa con juegos e inteligencia artificial (IA). Es la finalidad de la aplicación The Mind Guardian, desarrollada por científicos del Centro de Investigación en Tecnoloxías de Telecomunicación de la UVigo AtlanTTic en colaboración con el gigante de Corea del sur Samsung.

Dirigida a personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes y con una precisión que roza el 97%, sin por ello sustituir el diagnóstico médico, en su primer año en funcionamiento la app permitió realizar más de 5.000 test y detectó posibles riesgos en el 5% de los casos.

Investigadores del centro participaron ayer en Madrid en el acto de celebración del primer aniversario de una iniciativa que tiene su origen en una línea de investigación iniciada en 2014 por un equipo multidisciplinar de la UVigo y la USC, centrada en la combinación de la gamificación y la IA para la evaluación de la memoria y la detección precoz de demencias. A partir de esos trabajos se desarrolló una batería de videojuegos capaces de analizar diferentes tipos de memoria que constituyen la base de la actual aplicación.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, más del 50% de la población descuida hábitos clave para la salud cerebral y hasta el 40% de los casos de alzhéimer podrían prevenirse. The Mind Guardian pone el foco en el acceso a herramientas para la detección precoz.



**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.



ADOBE STOCK

«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

como

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que

la complejidad ocupacional puede ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales

### PILOTO AUTOMÁTICO

Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático': ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

### Nivel educativo

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te fríe el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.



30 Abril, 2026

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.



ADOBE STOCK

«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que

la complejidad ocupacional puede ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales

### PILOTO AUTOMÁTICO

Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático': ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

### Nivel educativo

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te fríe el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la de-



30 Abril, 2026

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer alzhéimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por alzhéimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de alzhéimer», apunta el experto.



ADOBE STOCK

«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

## ¿Tu trabajo te protege del alzhéimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que

la complejidad ocupacional puede ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales

### PILOTO AUTOMÁTICO

Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático': ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

### Nivel educativo

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de alzhéimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te fríe el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la de-



30 Abril, 2026

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.



ADOBE STOCK

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

### El «fondo de ahorro» mental

Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College

of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se en-

«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

cuentran profesionales como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.

### PILOTO AUTOMÁTICO

#### Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.



30 Abril, 2026

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, representante de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.



«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que

la complejidad ocupacional puede ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales

### PILOTO AUTOMÁTICO

Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

### Nivel educativo

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estás entrenando, también, contra la de-



**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

**El «fondo de ahorro» mental**  
 Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede ser pre-



ADOBE STOCK

# ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

**Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

dictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la de-

**«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»**

mencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia.

## PILOTO AUTOMÁTICO

**Qué hacer si tu empleo no es un desafío**

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.



30 Abril, 2026

SALUD | PREVENCIÓN

# Una 'app' para detectar el alzhéimer en menos de una hora

Por **Ana Medina**

Ochocientas mil personas en España viven con alzhéimer, y 57 millones en el mundo, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). El alzhéimer es la causa más común (77%) de los diagnósticos de demencia o deterioro cognitivo que sufren casi un millón de personas en España, cifra podría duplicarse para 2050. Y el retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico supera los dos años.

The Mind Guardian, la aplicación gamificada basada en inteligencia artificial (IA) de Samsung ha superado los 5.000 test realizados en su primer año, logrando identificar un 5% de casos con deterioro cognitivo. Este hito, señalan desde Samsung, refuerza la importancia de democratizar el acceso a la prevención, ofreciendo un primer recurso asistencial que permite intervenir ante los primeros síntomas de alarma.

Esta aplicación, desarrollada por Samsung junto al Centro de Investigación atlántica de la Universidad de Vigo, está indicada para personas a partir de 55 años de forma gratuita, ayudándoles a identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo desde una aproximación accesible, sencilla y basada en inteligencia artificial. El proyecto, que se apoya en más de diez años de investigación, ya ha mostrado una precisión cercana al 97%. Concebida como una herramienta de orientación y autoevaluación de la función cognitiva, no de diagnóstico, tiene un alcance potencial estimado de hasta 2,5 millones de personas en España.

Los primeros datos sociodemográficos de uso ayudan a perfilar el interés que despierta la app. El 86% de los usuarios que han dado su consentimiento para compartir su información con fines científicos tiene entre 55 y 69 años, señala la Universidad de Vigo.

“Este primer año demuestra que el cuidado y la prevención de la salud cerebral puede hacerse más accesible cuando la investigación científica, la tecnología y la expe-

La 'app' de Samsung supera los **5.000** test en su primer año

El proyecto ha tenido una precisión cercana al **97%**

riencia de usuario trabajan juntas. Ese es el sentido de The Mind Guardian, ayudar a que más personas puedan dar un primer paso antes de que aparezca la preocupación”, señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

Según la SEN, hasta el 40% de los casos de alzhéimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebrosaludables.

The Mind Guardian forma parte de Tecnología con Propósito, el programa de innovación social de Samsung España que impulsa actividades orientadas a aplicar la tecnología a retos reales en ámbitos como la accesibilidad, el bienestar, la educación y la empleabilidad.

NO ES SOLO UN JUEGO,  
ES TU MENTE LA QUE ESTÁ EN JUEGO

La aplicación se apoya en más de 10 años de investigación y ha mostrado una precisión cercana al 97%.



30 Abril, 2026

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

Evidentemente, esto no es algo



ADOBE STOCK

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro. **Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva**



IXONE DÍAZ LANDALUCE

que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede

ser predictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales como abogados, profesores, inge-

«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»

nieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la demencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

### Nivel educativo

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia. Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estés entrenando, también, contra la demencia.

### PILOTO AUTOMÁTICO

Qué hacer si tu empleo no es un desafío

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colabo en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.



30 Abril, 2026

**P**asamos ocho horas al día trabajando. A veces, incluso más. 'Grosso modo', un tercio de nuestras vidas. Mejor no echar la cuenta en años. Y, de la misma manera que no es lo mismo realizar un trabajo físico que uno sedentario, tampoco es igual desarrollar una actividad de alta intensidad intelectual que poner el piloto automático durante esa jornada laboral. Ahora, además, la ciencia está empezando a explicar el impacto que eso podría tener en nuestra salud cognitiva a largo plazo, pero también en nuestras posibilidades de padecer Alzheimer y otro tipo de demencias y problemas cognitivos.

Un estudio publicado en 2024, y desarrollado por investigadores de la Harvard Medical School, analizó los certificados de defunción de casi nueve millones de personas en Estados Unidos repartidas en 443 profesiones diferentes. Los resultados fueron de los que terminan ocupando titulares: descubrieron que los taxistas y los conductores de ambulancias presentaban las tasas más bajas de mortalidad por Alzheimer, algo que, curiosamente, no ocurría con pilotos de avión, capitanes de barco o conductores de autobús. «Podría tener que ver con que, en esos casos, siempre se hace el mismo recorrido. No hay nada que recordar», explica Alfredo Rodríguez-Antigüedad, expresidente de la Sociedad Española de Neurología, que, aunque reconoce que los resultados son interesantes, advierte de que conviene tomarlos con cautela porque tienen «limitaciones».

Curiosamente, los resultados coincidían con los de otro célebre estudio anterior. «En 2006, se sometió a resonancia magnética a un grupo reducido de taxistas en Londres. Se observó que una parte de su hipocampo era más grande, lo que guardaba relación con su sentido de la orientación y su necesidad de recordar el mapa y el callejero», explica el neurólogo. «Eso venía a demostrar que el cerebro se fortalece con la actividad. Es un órgano con cierta plasticidad y capacidad de adaptación a las circunstancias y las necesidades. Y eso, como demostró el trabajo, puede dar lugar a cambios morfológicos. Además, el hipocampo está muy relacionado con la memoria, que es donde guardamos los recuerdos: los nombres, las historias, lo que hiciste aquel verano... Y es la zona más afectada en los pacientes de Alzheimer», apunta el experto.

**El «fondo de ahorro» mental**  
 Evidentemente, esto no es algo que afecte únicamente al gremio del taxi. Una investigación de 2022 liderada por la neurocientífica Jinshil Hyun, del Albert Einstein College of Medicine, demostró que la complejidad ocupacional puede ser pre-



ADOBE STOCK

## ¿Tu trabajo te protege del Alzheimer?

**Qué haces durante tu jornada laboral afecta (y mucho) al cerebro.** Algunas actividades contribuyen a desarrollar una mayor reserva cognitiva



IXONE DÍAZ LANDALUCE

dictiva de demencias a largo plazo. Según este estudio, la estimulación mental que implican los trabajos más complejos (entre los que se encuentran profesionales como abogados, profesores, ingenieros, managers o médicos, por ejemplo) puede ayudar a construir la conocida como reserva cognitiva, un concepto clave sobre el que giran todos estos estudios.

Hablamos de la capacidad que tiene el cerebro para resistir y compensar los daños que causa la de-

**«Una actividad que te obliga a tomar decisiones o reflexionar mantiene más en forma tu cerebro»**

mencia, permitiendo la funcionalidad pese a la presencia de la patología. Es una especie de 'fondo de ahorro' que se va construyendo a base del trabajo mental que implica la formación, el trabajo, la socialización... El experto lo explica en términos gráficos. «Si yo me caigo desde un avión a 10.000 metros de altura, tardo más en caerme que si me caigo de un avión a 2.000 metros. Esa es la reserva funcional. Lo que hace es retrasar la aparición de síntomas, porque estos comienzan cuando ya hay un daño importante en el cerebro. La persona que tiene una reserva funcional más grande tarda más en manifestar la enfermedad», señala el doctor Rodríguez-Antigüedad para explicar el concepto.

«Si tienes una actividad con muchos 'inputs' que te obliga a hacer muchas asociaciones, a tomar decisiones, a estudiar o reflexionar constantemente, conseguirás que tu cerebro esté más en forma. El sustrato de la enfermedad de Alzheimer no guarda relación con la actividad que realizas, pero es cierto que, dependiendo de a qué te dediques, puedes desarrollar una mayor o menor reserva funcional», detalla el neurólogo.

Algo que, en 2024, volvió a ratificar un estudio que pretendía explicar por qué las personas con más formación académica padecen menos demencia. Los investigadores del University College London encontraron que la complejidad laboral era el factor más determinante de todos. De hecho, explicaba el 70% de la relación entre el nivel educativo y el riesgo de demencia.

### PILOTO AUTOMÁTICO

**Qué hacer si tu empleo no es un desafío**

Tienes un trabajo mecánico. Pongamos el ejemplo clásico de una cadena de montaje, pero también cualquier actividad manual que se desarrolle en modo 'piloto automático'. ¿Cómo podemos paliar un horario laboral excesivamente 'cómodo' para nuestro cerebro durante nuestro tiempo libre? «Leer, participar en colectivos y actividades solidarias, tener un hobby, aprender un idioma... Todo lo que, de alguna manera, mantenga a tu cerebro ocupado y que no sea algo excesivamente rutinario», explica el neurólogo Alfredo Rodríguez-Antigüedad. Otro aspecto crucial, quizá el más importante de todos, son las relaciones personales. «Si tengo 75 años, pero una vida social intensa, colaboro en una ONG y hago otras actividades, eso ayuda a mantener el cerebro en forma», señala el experto. Los estudios científicos que apoyan esta tesis son numerosos. Uno de los más famosos, publicado en 'The Lancet' en el año 2000, concluyó que vivir solo y no contar con una red social estrecha aumenta el riesgo de padecer demencia hasta en un 60%.

Así que si tienes uno de esos trabajos que literalmente te frie el cerebro, al menos te queda el (gran) consuelo de pensar que quizá lo estás entrenando, también, contra la demencia.