


PORTALEMP

 Portal del emprendedor, el empleo
y la empresa

 + [Regístrate y accede](#)
[Buscar cursos](#)
[Ofertas de empleo](#)
[Entra si ya estás registrado/a](#)
[Solicitar cita previa](#)
PORTALEMP

 Rincón del
emprendedor

Servicio Orientación

Club de Empleo

Panel de formación

 + Espacio para
demandantes de
empleo

+ Área de la empresa

 APP Paterna
Empléate

EL "SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA" YA PASA FACTURA: MÁS ESTRÉS, PEOR DESCANSO Y MENOR SALUD EN EL TRABAJO

22/04/2026

[INICIO](#) >

Caracterizado por la hiperactividad mental y la dificultad para desconectar, este fenómeno refleja el ritmo de vida acelerado actual y dificulta mantener hábitos saludables.

Según datos de Cigna Healthcare, menos del 50% de los empleados españoles prepara sus comidas con antelación y únicamente el 35% de los españoles afirma mantener una dieta equilibrada.

En un contexto marcado por la inmediatez, la prisa ha dejado de ser una circunstancia puntual para convertirse en una constante en el día a día. De hecho, madrugar para aprovechar cada minuto, encadenar tareas sin pausa y priorizar la productividad forman ya parte de la rutina diaria de muchas personas. Sin embargo, esta sobreexigencia y la hiperestimulación continua no solo condicionan la organización del tiempo, sino que también pueden influir directamente en el funcionamiento físico y mental del organismo.

En este contexto, el "síndrome de la vida ocupada" describe este patrón cada vez más frecuente asociado al ritmo de vida actual y a la necesidad constante de mantenerse productivo. Se caracteriza por un estado de hiperactividad cognitiva en el que la mente permanece en alerta continua y presenta dificultades para desconectar, incluso durante los periodos de descanso. Como resultado, este estado puede interferir en la capacidad de mantener hábitos saludables de forma consistente, especialmente en funciones básicas como el descanso y la alimentación.

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la c

[Privacidad](#)

**UTILIDADES
PARA EL
DEMANDANTE**
de la prestación por
desempleo.

**GARANTÍA
JUVENIL**

 Contenido,
procedimiento y
medidas de este
nuevo programa
para jóvenes


PORTALEMP

BIENVENIDOS

VIDEOS
TUTORIALES

+ Espacio para
demandantes de
empleo

+ Área de la empresa

+ Rincón del
emprendedor/a

Estadísticas del
mercado laboral



**UTILIDADES
PARA EL
DEMANDANTE**
Guía Manual de salud
de la prestación por
desempleo.

**GARANTÍA
JUVENIL**

Contenido,
procedimiento y



**LEGISLACIÓN
Y NORMATIVA**

Selección de la
legislación y
normativa de mayor
relevancia en




NOVEDADES

**El Salario Mínimo
Interprofesional y
el IPREM**

**Bonificaciones y
ayudas a la
contratación**

EL "SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA" YA PASA FACTURA: MÁS ESTRÉS, PEOR DESCANSO Y MENOR SALUD EN EL TRABAJO

 22/04/2026

[INICIO](#) >

Caracterizado por la hiperactividad mental y la dificultad para desconectar, este fenómeno refleja el ritmo de vida acelerado actual y dificulta mantener hábitos saludables.

Según datos de Cigna Healthcare, menos del 50% de los empleados españoles prepara sus comidas con antelación y únicamente el 35% de los españoles afirma mantener una dieta equilibrada.

En un contexto marcado por la inmediatez, la prisa ha dejado de ser una circunstancia puntual para convertirse en una constante en el día a día. De hecho, madrugar para aprovechar cada minuto, encadenar tareas sin pausa y priorizar la productividad forman ya parte de la rutina diaria de muchas personas. Sin embargo, esta sobreexigencia y la hiperestimulación continua no solo condicionan la organización del tiempo, sino que también pueden influir directamente en el funcionamiento físico y mental del organismo.

En este contexto, el "síndrome de la vida ocupada" describe este patrón cada vez más frecuente asociado al ritmo de vida actual y a la necesidad constante de mantenerse productivo. Se caracteriza por un estado de hiperactividad cognitiva en el que la mente permanece en alerta continua y presenta dificultades para desconectar, incluso durante los periodos de descanso. Como resultado, este estado puede interferir en la capacidad de mantener hábitos saludables de forma consistente, especialmente en funciones básicas como el descanso y la alimentación.

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la calidad y duración

[Privacidad](#)



Cartagena impulsa el turismo de congresos con la visita de sociedades médicas nacionales



REDACCIÓN

23 DE ABRIL DE 2026 (11:09 H.)

Cartagena impulsa el turismo de congresos con la visita de sociedades médicas nacionales

Cartagena continúa reforzando su posicionamiento como destino de turismo de congresos con la celebración de un Fam Trip dirigido a representantes de destacadas sociedades médicas nacionales.

La iniciativa, organizada por la Oficina de Congresos dependiente de Cartagena Puerto de Culturas, se desarrolla del 22 al 24 de abril con el objetivo de mostrar el potencial de la ciudad para acoger eventos profesionales de primer nivel.

SOCIEDADES MÉDICAS VISITAN CARTAGENA PARA

FUTUROS CONGRESOS

Durante tres días, la ciudad recibe a responsables y decisores de importantes entidades del ámbito sanitario, entre ellas:

Sociedad Española de Hematología

Sociedad Española de Neurología

Asociación Española de Patología Digestiva

Sociedad Española de Reumatología

Sociedad Anatómica Española

El objetivo es dar a conocer de primera mano las infraestructuras, servicios y capacidades de Cartagena como sede de congresos, reuniones y encuentros científicos.

RECEPCIÓN INSTITUCIONAL EN EL PALACIO CONSISTORIAL

La concejal de Turismo, Beatriz Sánchez, ha recibido este jueves a los participantes durante su visita al Palacio Consistorial de Cartagena.

Durante el encuentro, la edil ha destacado el valor de este tipo de acciones para posicionar a la ciudad como un destino competitivo dentro del sector MICE (turismo de reuniones, incentivos, congresos y eventos).

PROMOCIÓN DE INFRAESTRUCTURAS, CULTURA Y GASTRONOMÍA

El programa del Fam Trip incluye visitas a espacios congresuales, así como a los principales atractivos culturales, patrimoniales y gastronómicos de la ciudad.

Además, se ha organizado una jornada formativa en la que empresarios locales vinculados a la Oficina de Congresos pueden intercambiar experiencias con los representantes de las sociedades médicas, generando oportunidades de colaboración y negocio.

Este encuentro permite mostrar la capacidad organizativa del tejido empresarial cartagenero y su preparación para acoger eventos de gran formato.

APOYO REGIONAL PARA IMPULSAR EL TURISMO MICE

La acción cuenta con el respaldo del Instituto de Turismo de la Región de Murcia, reforzando la apuesta institucional por promocionar Cartagena como destino estratégico para el turismo de congresos.

UNA ESTRATEGIA PARA DESESTACIONALIZAR EL TURISMO

Este tipo de iniciativas forman parte de la estrategia municipal para atraer eventos de alto valor añadido que contribuyan a dinamizar la economía local y reducir la estacionalidad turística.

Con acciones como este Fam Trip, Cartagena consolida su posición en el mercado nacional como un enclave atractivo para la celebración de congresos y encuentros profesionales de primer nivel.

Etiquetas

Sociedad y Cultura



[Ir al sitio completo](#)

POWERED BY

[opennemas.com](#)

X (<https://x.com/AsocDIRSE>)

in (<https://www.linkedin.com/company/dirse/>)

▶ (<https://www.youtube.com/@DIRSEasociacion>)

ACCESO SOCIOS

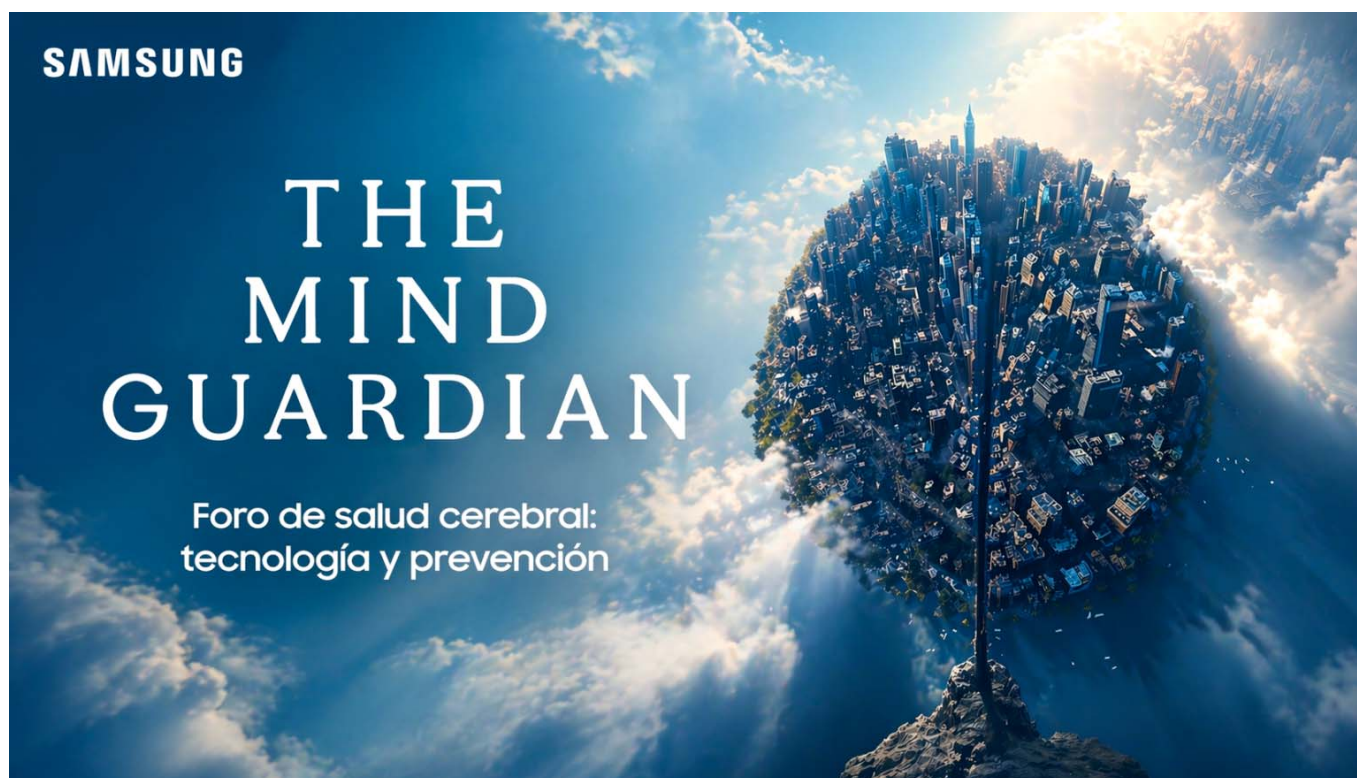
([HTTPS://WWW.DIRSE.ES/AREA-DE-SOCIO/](https://www.dirse.es/area-de-socio/))



(<https://www.dirse.es>)




EVENTO




The Mind Guardian: Foro de salud cerebral, tecnología y prevención

Fecha del Evento:

28/04/2026 : 10:00 am

Duración: (<https://x.com/AsocDIRSE>) (<https://www.linkedin.com/company/dirse/>)

Espacio Eventize: Calle de María de Molina, 41.

 (<https://www.youtube.com/@DIRSEasociacion>)**Link del Evento:****ACCESO SOCIOS****([HTTPS://WWW.DIRSE.ES/AREA-DE-SOCIO/](https://www.dirse.es/area-de-socio/))**<https://www.dirse.es>

En el primer aniversario de **The Mind Guardian**, Samsung España te invita a este encuentro con expertos que analizarán uno de los principales desafíos de nuestra sociedad: el cuidado de tu salud cerebral desde la prevención, abordando el papel de la IA, la investigación científica y los hábitos saludables.

AGENDAConducción del evento por **Jorge Luengo****10:00** Recepción de los asistentes**10:40** Bienvenida. **Elena Fernández**, CMO Samsung Electronics Iberia**10:50** Intervención. **Dr. Jesús Porta-Etessam**, presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**11:10** Diálogo. Tecnología con Propósito: The Mind Guardian**11:50** Mesa redonda: Los hábitos que pueden cambiarlo todo

Confirmar asistencia a través de: comunicacion@samsung.com
(<mailto:comunicacion@samsung.com>)

PUBLICIDAD



EL BUEN DESCANSO

Las cinco cosas que hay que hacer durante el día para dormir mejor por la noche, según los expertos en sueño

La higiene del sueño no empieza una hora antes de acostarse, lo que hacemos durante el día determina cómo de bien o mal descansamos.



Guardar un periodo de ayuno antes de acostarnos es una de las recomendaciones de los especialistas en sueño para descansar mejor. Getty Images

Darío Pescador22 de abril de 2026 -08:19 h   **0**

Cuando hablamos de higiene del sueño, solemos pensar en un ritual antes de acostarnos: bajar las luces, mantener el dormitorio oscuro, silencioso y fresco, evitar pantallas brillantes antes de dormir y reservar la cama para dormir y el sexo, y no para trabajar o ver series. Son recomendaciones probadas y corroboradas por numerosos estudios. Aunque por sí solas no sirven para curar el insomnio, son una base mínima para mejorar la calidad del sueño de las personas.

PUBLICIDAD

Más información

[**Una especialista aclara por qué seguís cansado aunque duermas más horas: “Levantarse a las 11 para recuperar sueño atrasado no es natural”**](#)

Pero la preparación para el sueño no puede limitarse a esos momentos antes de meterse en la cama. Lo que hacemos durante el día tiene una influencia mayor de lo que pensamos. Un ejemplo que resulta familiar a todo el mundo es la cafeína. Si el primer café de la mañana ayuda a empezar el día, los cafés después de la hora de comer pueden hipotecar el descanso nocturno, y por tanto el rendimiento del día siguiente. Sin embargo, hay mucho más que café en nuestro día.

“En medicina del sueño se dice que el sueño se construye desde que nos despertamos”, afirma la doctora Celia García Malo, neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología. “No solo en las últimas dos horas antes de irnos a dormir, sino que desde que iniciamos el día, vamos añadiendo reguladores a nuestro sueño”, explica.

PUBLICIDAD

Los seres humanos somos animales diurnos y nuestra existencia está regulada por un reloj interno en nuestro cerebro, los [ritmos circadianos](#). Estos ciclos de 24 horas están sincronizados con la rotación del planeta Tierra y regulados, principalmente, por la alternancia de luz y oscuridad, pero también hay otros factores.

PUBLICIDAD

“Es una actividad del material genético de nuestras células. Nuestros ciclos circadianos son de todo el día, no solo de cuando nos vamos a acostar”, corrobora Manuel Martín-Loeches, catedrático de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid. “Para que se segreguen las hormonas correspondientes en cada momento tiene que haberse cumplido un ciclo previamente”, añade.

El sueño se construye desde que nos despertamos (...) Desde que iniciamos el día, vamos añadiéndole reguladores"

Celia García Malo — neuróloga y coordinadora del Grupo de Estudio de Sueño de la SEN

La luz por la mañana

Nuestro reloj circadiano se 'pone en hora' con la luz que recibimos en la retina. Es el motivo por el que sufrimos el *jet lag* cuando hacemos un vuelo transoceánico: la información de la luz no coinciden con el reloj interno en nuestro cerebro, y necesitamos unos cuantos días para ajustarlo. Por eso, la exposición a luz natural por la mañana ayuda a sincronizar el reloj, y a adelantarlo si tenemos problemas porque trasnochamos.

“La luz solar es el regulador del ritmo circadiano más importante, es el que tiene más peso”, explica la doctora García. Junto a los otros factores, activa los neurotransmisores y hormonas que nos preparan para la actividad, como el cortisol, la noradrenalina, la serotonina y la dopamina. “Realmente tenemos que intentar concentrar la mayor exposición a la luz en la mañana, para que luego al atardecer y en las últimas horas del día tengamos lo contrario, menos activación”, añade la especialista. “No toda la luz es igual, no puedes sustituir la luz natural con luz artificial, por lo menos no con la misma eficacia”, matiza Martín-Loeches.

PUBLICIDAD

En cambio, la exposición a luz artificial intensa, especialmente azul, en las últimas horas del día envía al cerebro el mensaje de que “todavía es de día”, retrasa la secreción de melatonina y desplaza el sueño hacia más tarde. Este es el problema de la vida moderna, [llena de pantallas](#) y luces artificiales brillantes a cualquier hora de la noche.

El ejercicio físico

El ejercicio físico es, probablemente, uno de los moduladores positivos más potentes del sueño. No se trata de tanto de hacer sesiones intensas en el gimnasio, sino de moverse de forma regular a lo largo del día, especialmente en las primeras horas de la mañana. Una [amplia revisión de estudios](#) llegó a la conclusión de que el ejercicio de intensidad moderada reducía la latencia del sueño (el tiempo que tardamos en dormirnos) y mejoraba su calidad general, incluso mejorando los síntomas del insomnio.

El cuerpo que se mueve durante el día parece enviar al cerebro el mensaje de que el descanso nocturno será bien recibido y necesario. “La actividad física por la mañana corta el ciclo de secreción de melatonina, y la melatonina residual se guarda para la noche siguiente. Es lógico que después tengas más somnolencia porque has acumulado más potencia de melatonina”, explica la doctora García Malo. Por la tarde o por la noche, los efectos no son tan beneficiosos. “Tenemos que evitar la activación por la noche, ir al gimnasio no es muy recomendable”, advierte Martín-Loeches.

Controlar el estrés

PUBLICIDAD

Aunque en nuestra sociedad no es habitual pasar frío, hambre o sentir agotamiento físico de manera sostenida en el tiempo, el día es una sucesión de pequeños estresantes: correos urgentes, plazos, discusiones, atascos de tráfico o noticias inquietantes. El efecto acumulativo en nuestro organismo eleva el nivel de activación fisiológica y cognitiva. El sistema de alerta, que debería bajar la guardia según avanza la tarde, se queda encendido. Muchas intervenciones en higiene del sueño que incluyen [técnicas de relajación](#), control de estímulos (como evitar el trabajo y las pantallas) y reestructuración de hábitos están destinadas crear una rutina que marque con suavidad el paso del día a la noche.

No es de extrañar que cuando atravesamos épocas de estrés intenso, el sueño sea uno de los primeros en resentirse. “El estrés es un perturbador de sueño a todas horas, es el antagonista de todas las sustancias que promueven el bienestar y la relajación”, corrobora la doctora García. En la dirección contraria, los estudios comprobaron que cuando mejora la calidad del sueño, también mejora la salud mental y [disminuyen los síntomas de ansiedad y depresión](#).

El contacto social

Las interacciones sociales en las primeras horas del día actúan como *zeitgebers*. Esta palabra alemana se usa para referirse a [los factores que “dan la hora”](#), es decir, que ayudan a sincronizar el reloj circadiano. Los [estudios en modelos animales](#) muestran que interacciones sociales repetidas a la misma hora pueden llegar a arrastrar los ritmos de actividad incluso en ausencia de señales luminosas. En humanos, la organización social de la mañana (horarios de trabajo y escuela, rutinas compartidas, la primera comida del día) actúan como estas señales para coordinar los ciclos de sueño y vigilia. “Son reguladores que, cuando los aplicamos en las primeras horas del día, generamos un mayor contraste entre el día y la noche”, apunta la doctora García.

Prueba de esto es que, cuando existe un desajuste entre el horario social y el reloj interno, el llamado [jetlag social](#), la calidad del sueño empeora, [especialmente en personas jóvenes](#).

La actividad física por la mañana corta el ciclo de secreción de melatonina, y la melatonina residual se guarda para la noche siguiente. Es lógico que después tengas más somnolencia porque has acumulado más potencia de melatonina"

Celia García Malo — neuróloga

La alimentación

Las dietas muy ricas en azúcares simples y alimentos ultraprocesados se asocian con más despertares nocturnos y sueño más superficial [en estudios observacionales](#). **Una dieta con más fibra, verduras, frutas y grasas saludables se vincula con mejor sueño, así como triptófano, el aminoácido precursor de la melatonina que se encuentra sobre todo en la carne y los lácteos.**

La interacción entre la dieta y el sueño es compleja, pero la inflamación, las oscilaciones bruscas de glucosa en sangre y los problemas digestivos pueden interferir. “Las comidas copiosas generan una distorsión en el sueño porque requieren una actividad extra para poder procesarlas y extraer sus nutrientes. Guardar un periodo de ayuno antes de acostarnos es recomendable”, afirma García Malo.

Aunque no son estrictamente alimentos, la cafeína y el alcohol que consumimos durante el día tienen efectos sobre el descanso nocturno. A pesar de que las personas metabolizan de forma diferente la cafeína, hay límites, tanto en la cantidad como en la hora a la que se toma el último café.

El alcohol es más traicionero. Mucha gente piensa que puede ayudar a conciliar el sueño, pero, aunque puede ayudar a quedarse dormido, al avanzar la noche fragmenta el sueño y reduce el sueño reparador. Como la cafeína, el alcohol tiene que eliminarse del organismo y puede tardar horas, por lo que se desaconseja consumirlo antes de dormir.

¿Cómo sería, entonces, **un día diseñado para favorecer el descanso nocturno**? Podríamos **empezar con una exposición a la luz natural en las primeras horas, hablar con personas de nuestro entorno al despertar, hacer ejercicio en la primera mitad del día y comer la mayor parte de las calorías antes de la cena**. Acompañando a todo esto, **tratar de controlar el estrés**. “Todo lo que podamos hacer a favor de organizar un poco mejor nuestra rutina y generar este contraste entre el día y la noche es positivo para el descanso”, concluye la doctora García.

[Mejor vivir](#) / [Descanso](#) / [Sueño](#)

HE VISTO UN ERROR 

Comentarios

PUBLICIDAD

OelDiarioAR

Necesitamos tu aporte económico para seguir haciendo periodismo de acceso libre

[SUMATE ACÁ](#)



Neurología

Qué es la 'mutación paisa': cómo el alzhéimer hereditario de 6.000 colombianos ha abierto la puerta a una cura global

- * [*El hallazgo de variantes genéticas protectoras abre una prometedora vía para futuros tratamientos*](#)
- * [*Homologación de 30.000 títulos extranjeros de Medicina: ¿colapsará el MIR 2027?*](#)
- * [*Julián García Vargas, exministro de Sanidad: "La Ley de 1986 creó un sistema sólido, pero hoy necesita refuerzos"*](#)



Foto: Istock.



Cristian Gallegos

13:48 - 22/04/2026

El neurólogo colombiano Francisco Lopera aseguró en un encuentro de Salud en España que **antes de 2030 se podrá contar con tratamientos para el alzhéimer "mucho más efectivos e interesantes"**, al tiempo que espera que "en diez años se pueda prevenir y curar la enfermedad". Para este esperanzador escenario, el especialista ha estado investigando específicamente a una población única en el mundo portadora de una mutación genética que provoca esta enfermedad de forma temprana.

Sobre el alzhéimer esporádico, el más común a nivel que **afecta a 50 millones de personas en todo el mundo, cifra que aumentará hasta los 152 millones en 2050**, Lopera sostuvo en el evento que "va a ser más fácil prevenirlo que curarlo, pues cuando hay síntomas de alzhéimer, el cerebro ya está muy deteriorado y es más difícil revertir esos daños. En cambio, prevenir el alzhéimer va a ser más fácil porque el cerebro no está tan destruido".

Para ello, el estudio del alzhéimer ha dado un giro inesperado en los últimos años gracias a **investigaciones centradas en una población única en el mundo: miles de personas portadoras de una mutación genética que provoca esta enfermedad de forma temprana**. Este avance científico, liderado durante décadas por el propio Lopera, ha permitido no solo entender mejor el origen del alzhéimer precoz, sino también descubrir pistas clave para retrasarlo o incluso prevenirlo.

Según recoge [Hipopampo](#), bajo el aval científico institucional de la Sociedad Española de Neurología (SEN), todo comenzó en la década de los 80, cuando Lopera identificó en Colombia un caso inusual de demencia en una persona joven. A partir de ahí, descubrió la llamada **"mutación paisa"**, una alteración genética en el gen PSEN1 que causa alzhéimer de inicio precoz, con síntomas que suelen aparecer en torno a los 44 años. Desde entonces, **su equipo ha identificado más de 25 familias afectadas, con más de 6.000 personas estudiadas, lo que constituye la mayor cohorte mundial de alzhéimer hereditario**.

Esta mutación es especialmente relevante porque es determinística: quien la porta desarrollará la enfermedad si vive lo suficiente. Sin embargo, últimas investigaciones han cambiado el panorama. Se han identificado casos excepcionales en los que **algunas personas, pese a tener esta mutación, desarrollaron los síntomas décadas más tarde de lo habitual gracias a variantes genéticas protectoras**, según información recogida en [Science Media Centre \(SMC\)](#).

Uno de los hallazgos más importantes es la variante genética conocida como APOE3 Christchurch. Estudios detectados por SMC han demostrado que **incluso una sola copia de esta variante puede retrasar la aparición del alzhéimer**, reduciendo la acumulación de daño cerebral y ralentizando la neurodegeneración. Este efecto protector parece depender de la "dosis genética": cuantas más copias, mayor protección.

Los expertos consideran que estos descubrimientos abren una vía prometedora para el desarrollo de nuevos tratamientos. La posibilidad de **imitar el efecto de estos genes mediante fármacos o terapias génicas podría permitir retrasar el inicio de la enfermedad durante décadas**, lo que en muchos casos equivaldría prácticamente a evitarla, según SMC. Sin embargo, los investigadores advierten que aún son necesarios más estudios para confirmar estos resultados en otras poblaciones.

Además, estos avances también han permitido entender mejor cómo evoluciona el alzhéimer. **La enfermedad puede comenzar décadas antes de los primeros síntomas, con cambios silenciosos en el cerebro**. Posteriormente aparecen problemas de memoria y, en fases más avanzadas, una pérdida progresiva de autonomía que requiere cuidados constantes.

En conjunto, la investigación sobre la mutación paisa y los genes protectores ha transformado la forma en que se aborda el alzhéimer. Aunque todavía no existe una cura definitiva, **la ciencia está cada vez más cerca de lograr tratamientos que no solo alivien los síntomas, sino que**

Relacionados

TECNOLOGÍA/

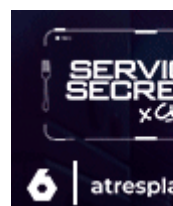
The Mind Guardian: el videojuego que conciencia sobre salud cerebral y ayuda a prevenir el Alzheimer

El videojuego indicado para mayores de 55 que determina la salud cerebral y detecta señales tempranas de Alzheimer, The Mind Guardian, cumple un año de su lanzamiento.



The Mind Guardian | Europa Press

■ Videojuegos para estimular la mente de las personas mayores



Europa Press
El mundo hoy Santoral hoy Listado Positivo animales de compañía Problemas siestas e

Publicado: **28 de abril de 2026, 13:59**

hablando
enPlata



BARÓMETRO DE EDADISMO ECONOMÍA SALUD ESTILO DE VIDA ESPECIALES SENSIBILIZACIÓN

Este martes el primer aniversario de la aplicación **The Mind Guardian**, diseñada junto con la Universidad de Vigo para ayudar a **concienciar sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables** porque pueden ayudar a **prevenir** la aparición del 40 por ciento de los casos de **Alzheimer**.

Más del 50 por ciento de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral como el **sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental**. Más aún, el 44 por ciento de la población reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro.

Estos datos se extraen de un estudio reciente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**. Este organismo señala que casi un millón de personas en España viven con demencia o deterioro cognitivo grave, siendo el Alzheimer la causa más común (el 77% de casos), cifra que podría duplicarse para 2050.

Este dato pone de relieve la importancia de los hábitos saludables, porque ayudan a prevenir hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer, como ha señalado el presidente de SEN, Jesús Porta-Etessam, con motivo del primer aniversario de The Mind Guardian.

Al respecto, Porta-Etessam ha citado lo importante que es mantener una buena dieta, que aporte una buena nutrición, con énfasis en la mediterránea; hacer ejercicio; mantenerse cognitivamente activo, con actividades [como la lectura](#) o [la cocina](#); dormir bien; evitar los tóxicos, como la polución, y salir a la naturaleza de vez en cuando; y cortar el consumo de alcohol.

Los datos de SEN revelan que el **Alzheimer afecta ya a 800.000 personas en España** y a 57 millones en el mundo, y más del 50 por ciento de los casos que aún son leves están sin diagnosticar. Se apunta un retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico que supera los dos años.

The Mind Guardian | Europa Press

En este contexto, se destaca el valor de **The Mind Guardian**, que aunque está **indicado para mayores de 55 años**, permite a cualquier persona determinar el estado de su salud cerebral y detectar señales tempranas de deterioro cognitivo mediante una aplicación con formato de videojuego.

Se trata de un **proyecto de gamificación con inteligencia artificial** desarrollado por el **Centro de Investigación atlantTic de la Universidad de Vigo** y **Samsung**, que celebra el primer aniversario desde su lanzamiento, enmarcado de la iniciativa 'Tecnología con Propósito' del afirma coreana.

En este tiempo, en la aplicación se han realizado más de 5.000 test, lo que ha ayudado a identificar un posible riesgo de deterioro cognitivo en el 5 por ciento de los casos, como han informado desde Samsung.

"The MindGuardian pertenece a ese grupo de tecnologías útiles y accesibles", y en el año que lleva ya de recorrido ha permitido comprobar que "ha generado aprendizaje, conocimiento y, además, confirma que la prevención puede hacerse más accesible cuando ciencia y tecnología trabajan de la mano", ha afirmado la directora de Marketing Corporativo y Comunicación de Samsung Electronic Iberia, Elena Fernández.

Por su parte, el presidente de SEN ha destacado que The Mind Guardian "pone el foco sobre la salud cerebral", lo que ayuda a concienciar a las

personas que deciden realizar el test y a quienes están a su alrededor. Para él, "la tecnología no es un fin, es un medio para tener otro fin distinto" que es "mejorar la sociedad".



BARÓMETRO DE EDADISMO ECONOMÍA SALUD ESTILO DE VIDA ESPECIALES SENSIBILIZACIÓN

Más Noticias

<p>Muere Edith Eger, superviviente del Holocausto y autora de La bailarina de Auschwitz</p>	<p>"Antes todo esto era playa": Así es el plan de varias localidades para recuperar las playas de antaño</p>	<p>Las p Proye anim</p>
---	--	---------------------------------

Con motivo del primer aniversario de The Mind Guardian, Samsung también ha organizado 'The Mind Guardian: tecnología y prevención', un encuentro que reúne a expertos en neurología, sueño, nutrición, ejercicio y bienestar emocional con la intención de situar la salud cerebral en el centro del debate y reforzar la necesidad de avanzar hacia una cultura basada en la prevención, accesible para todos y apoyada en uso de la tecnología para mejorar la vida de las personas.

"Antes todo esto era playa": Así es el plan de varias localidades para recuperar las playas de antaño

⚡ Trends Inteligencia Artificial Reina Letizia Estrés Mercado Inmobiliario Tarta De Queso

ESPAÑA >

La ciencia lo confirma: la dieta mediterránea es una de las mejores formas de prevenir el Alzheimer

Un estudio demuestra que los malos hábitos alimenticios se asocian con el deterioro cognitivo



Por **Aarón Caballero Illescas**

+ Seguir en

22 Abr, 2026 04:39 p.m. ESP



Alimentos que forman parte de la dieta mediterránea. (Freepik)

El *Alzheimer* es una de las formas de demencia más habituales en nuestra sociedad. Según los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más de **800.000 personas** sufren este problema en España. Por otra parte, su incidencia es notable, ya que cada año se detectan 40.000 casos nuevos.

Te puede interesar:

De cuidar los huesos a proteger el corazón: los beneficios de incluir semillas de chía en nuestra dieta



Además, cabe destacar que es un problema neurodegenerativo y **no tiene cura**, por lo que es importante tomar ciertas *medidas preventivas*. En este contexto, no todos los factores de riesgo son modificables. La edad sigue siendo el principal condicionante en el desarrollo del Alzheimer, pero también existen elementos genéticos que influyen de manera significativa.

Sin embargo, la genética no actúa de forma aislada. Cada vez hay más evidencia de que su impacto puede verse alterado por diferentes variables. Entre ellos, la **alimentación** desempeña un papel especialmente relevante.

Te puede interesar:

La familia real noruega al borde del colapso: cuentas en números rojos, despidos y la enfermedad en "fase avanzada" de la princesa Mette-Marit



¿Dolores en las articulaciones?

Prueba a hacerlo por la noche

A partir de esta premisa, un equipo de investigadores de la Universidad de Harvard se planteó una cuestión fundamental: si un patrón alimentario saludable como la **dieta mediterránea** podría reducir el riesgo de demencia incluso en personas con predisposición genética. Los resultados, publicados en la revista *Nature Medicine*, demuestran que sí.

Para abordarlo, los investigadores recurrieron a dos de los estudios epidemiológicos más amplios y prolongados en el ámbito de la salud pública: el *Nurses' Health Study* y el *Health Professionals Follow-Up Study*. En conjunto, analizaron datos de **miles de participantes seguidos durante décadas**, lo que permitió observar con detalle la evolución de sus hábitos y su estado de salud.

Te puede interesar:

La reina Letizia apuesta todo al azul bebé con un falso vestido monocromático: combina una blusa de seda con la falda favorita de la realeza europea



El análisis fue más allá de la alimentación. Los investigadores incorporaron **datos genéticos**, incluyendo el genotipo APOE, así como información metabólica obtenida a partir de muestras de sangre. Esta combinación permitió estudiar cómo interactúan la dieta, la genética y distintos compuestos presentes en el organismo en relación con el riesgo de deterioro cognitivo.





La neuróloga Miriam Emil Ortíz ha redactado un curso con una serie de pautas para retrasar la enfermedad del Alzheimer

Las conclusiones del estudio

Los resultados mostraron que seguir estrictamente la dieta mediterránea se asociaba con un menor riesgo de demencia y con un mejor **rendimiento cognitivo**. Este efecto fue especialmente marcado en aquellas personas con mayor **predisposición genética**, lo que sugiere que la alimentación puede ejercer un papel protector incluso en contextos de alto riesgo.

Pero, ¿cómo debe ser exactamente una dieta mediterránea para que resulte beneficiosa a nivel cerebral? No se trata solo de incluir determinados alimentos de forma puntual, sino de seguir ciertos **hábitos**.

En primer lugar, la base de esta alimentación la constituyen los productos de **origen vegetal**. Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales deben estar presentes a diario, ya que aportan fibra, vitaminas y compuestos antioxidantes que ayudan a combatir el estrés oxidativo.

Otro de los pilares fundamentales es el uso del **aceite de oliva** como principal fuente de grasa. Rico en ácidos grasos monoinsaturados, contribuye a mantener la salud



omega-3.

También tienen un papel relevante los frutos secos, que proporcionan grasas saludables y otros nutrientes beneficiosos. En cambio, se recomienda limitar la ingesta de [carnes rojas](#), productos ultraprocesados y azúcares añadidos.



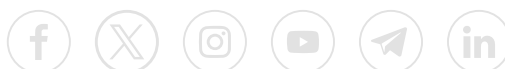
Sigue todas las noticias de Infobae.com en Google News



Sigue todas las noticias de Infobae.com en WhatsApp



Seguinos:



Secciones

[América](#) [Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [Estados Unidos](#) [México](#) [Perú](#) [Centroamérica](#)

[Últimas Noticias](#)

Contáctenos

[Redacción](#) [Empleo](#)

Contacto comercial

[Argentina](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [Perú](#) [Media Kit](#)





KCH FM



 PROGRAMACIÓN Y TARIFAS 2025

No data was found

 28 de abril de 2026

'The Mind Guardian' cumple un año: el videojuego que cuida tu cerebro y previene el Alzheimer





Este martes, **Samsung** conmemoró el primer aniversario de la aplicación **'The Mind Guardian'**, una herramienta desarrollada en conjunto con la **Universidad de Vigo** que busca crear conciencia sobre la relevancia de adoptar hábitos de vida saludables. Según los especialistas, estas prácticas podrían evitar la aparición de hasta el **40 por ciento** de los casos de Alzheimer.

Datos recientes de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)** indican que más de la mitad de la población en España descuida aspectos fundamentales para la salud cerebral, como el sueño, la alimentación y la actividad física y mental. Peor aún: el **44 por ciento** de los ciudadanos admite no saber con certeza qué rutinas benefician realmente al cerebro.

El mismo organismo precisa que cerca de **un millón de personas** en España padecen demencia o deterioro cognitivo severo. El Alzheimer es la causa predominante, representando el **77% de los casos**, y las proyecciones indican que esta cifra podría duplicarse para el año **2050**.

El presidente de la SEN, **Jesús Porta-Etessam**, aprovechó el aniversario de



de los hábitos saludables, ya que **el aumento** de los casos de Alzheimer. mental mantener una dieta la **dieta mediterránea**; realizar totalmente mediante actividades como la lectura o la cocina, dormir adecuadamente; evitar tóxicos como la polución; salir a la naturaleza con regularidad; y eliminar el consumo de alcohol.

Los registros de la SEN revelan que el Alzheimer afecta actualmente a **800.000 personas en España** y a **57 millones en todo el mundo**. Además, más del **50 por ciento** de los casos que aún son leves permanecen sin diagnosticar, con un retraso promedio entre los primeros síntomas y el diagnóstico que supera los **dos años**.

En este escenario, cobra relevancia **'The Mind Guardian'**, una aplicación con formato de videojuego que, aunque está diseñada para mayores de **55 años**, permite a cualquier persona evaluar el estado de su salud cerebral y detectar señales tempranas de deterioro cognitivo.

Se trata de un proyecto de gamificación impulsado por inteligencia artificial, creado por el **Centro de Investigación atlantTic** de la Universidade de Vigo en colaboración con Samsung. La iniciativa se inscribe en el programa **'Tecnología con Propósito'** de la firma surcoreana.

Desde su lanzamiento, en la plataforma se han ejecutado más de **5.000 pruebas**, lo que ha permitido identificar un posible riesgo de deterioro cognitivo en el **5 por ciento** de los casos, según informó Samsung.

*"The Mind Guardian' pertenece a ese grupo de tecnologías útiles y accesibles", afirmó **Elena Fernández**, directora de Marketing Corporativo y Comunicación de Samsung Electronic Iberia. Fernández destacó que en este primer año, la aplicación "ha generado aprendizaje, conocimiento y, además, confirma que la prevención puede hacerse más accesible cuando ciencia y tecnología trabajan de la mano".*

Por su parte, el presidente de la SEN, **Jesús Porta-Etessam**, resaltó que **'The Mind Guardian'** "pone el foco sobre la salud cerebral", ayudando a



El test como en su entorno. Para
que, es un medio para tener otro fin

aniversario, Samsung organizó el
encuentro **'The Mind Guardian: tecnología y prevención'**, que reunió a
especialistas en neurología, sueño, nutrición, ejercicio y bienestar
emocional. El objetivo fue situar la salud cerebral en el centro del debate y
reforzar la necesidad de avanzar hacia una cultura de prevención, accesible
para todos y respaldada por la tecnología para mejorar la calidad de vida
de las personas.

Fuente: Infobae

COMPARTIR ESTA NOTICIA



Facebook



Twitter

FACEBOOK



MODA / BELLEZA / CASA / VIAJES / LIFESTYLE / BIENESTAR [SUSCRÍBETE](#)

FALTA DE SUEÑO Y TRABAJO

Marta Balagué, neuropsicóloga: “Dormir 5 o 6 horas entre semana no implica solo estar cansado, el rendimiento cognitivo se deteriora”

Las personas que duermen menos de siete horas en los días laborables pueden sufrir un deterioro cognitivo que no se recupera durmiendo más el fin de semana



Marta Balagué, neuropsicóloga en el Hospital Moises Broggi (Sant Joan d'Espí, Barcelona) (Cedida)



Este sencillo truco te ayudará a vaciar tus intestinos cada día

Sponsored by: Floravia

[APRENDE MÁS](#)



Anna Rodríguez Hurtado

22/04/2026 19:30

Dormir menos de siete horas es habitual para más de la mitad de la población adulta española, según los **datos de la Sociedad Española de Neurología**. Muchas de estas personas acumulan cansancio los viernes, después de días combinando las pocas horas de sueño con su jornada laboral y el resto de obligaciones.

De camino al trabajo, algunos recordarán aquello que les mantuvo en vela y se reprocharán la falta de sueño, pero rara vez se detienen a pensar en lo que está ocurriendo en su cerebro al mantener este hábito. Marta Balagué, presidenta de la Sección de Neuropsicología del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya, explica a *La Vanguardia* el daño que provoca dormir entre cinco y seis horas entre semana y advierte de las consecuencias que esto tiene durante la jornada laboral.

“ Dormir solo 5 o 6 horas de forma habitual no es simplemente “estar cansado”

Marta Balagué

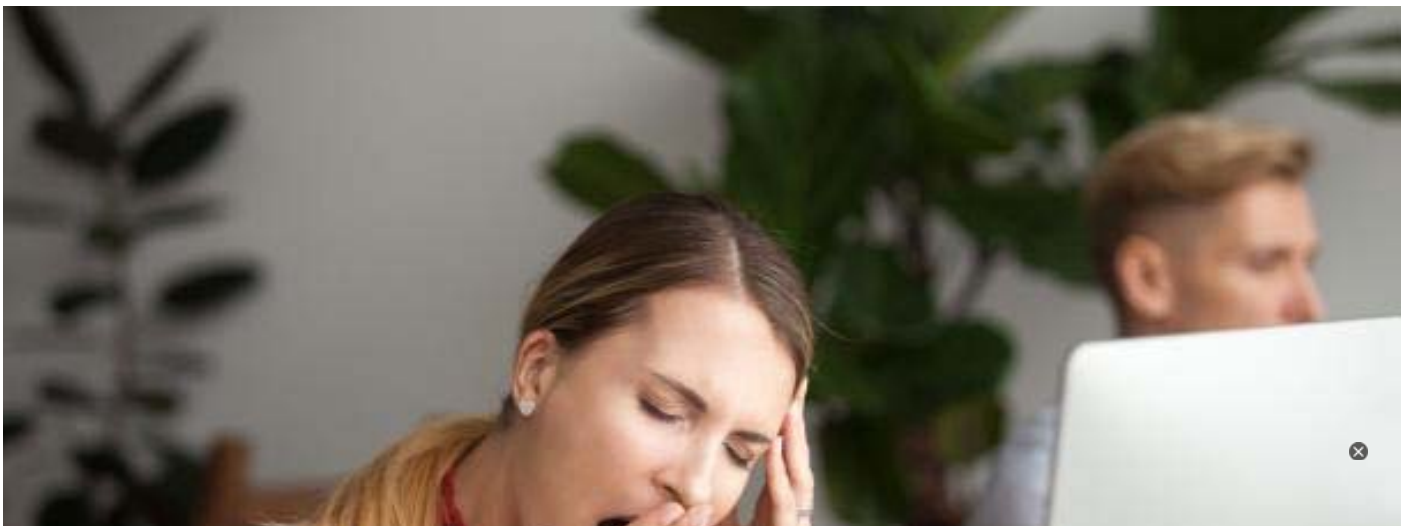
Presidenta de la Sección de Neuropsicología del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya

¿Cómo afecta mentalmente a un trabajador dormir 5 o 6 horas entre semana?

Dormir solo 5 o 6 horas de forma habitual no es solo “estar cansado”: implica que el cerebro está funcionando por debajo de su capacidad óptima. El rendimiento cognitivo se deteriora de manera progresiva, aunque la persona tenga la sensación de que se ha adaptado y no sea consciente de las dificultades cognitivas.

¿Qué ocurre si hay deterioro cognitivo?

Lo que ocurre es que las regiones frontales del cerebro, las responsables de la planificación, el control mental y la organización, pierden eficiencia. Al mismo tiempo, aumentan los fallos breves de atención, pequeños “apagones” de los que no siempre somos conscientes de haber tenido. El resultado es una fatiga cognitiva sostenida: la persona sigue funcionando, pero con menor precisión, menor control y más variabilidad en su rendimiento.





Hay que dormir entre 7 y 9 horas todos los días de la semana. (Getty Images)

¿Afecta del mismo modo a todas las personas?

Aunque los efectos generales de dormir poco están bien establecidos, no afectan a todas las personas de la misma manera. Existe una variabilidad individual importante, influida por factores genéticos o por el cronotipo (ser más de mañana o de noche).

La edad también es un factor importante que afecta a la variabilidad: los adultos jóvenes son más vulnerables a corto plazo porque su rendimiento (atención y errores) cae más rápidamente cuando duermen poco, mientras que en los adultos mayores el impacto es menos visible en el día a día, pero más relevante a medio y largo plazo para la salud cerebral. Otro factor importante a tener en cuenta es la llamada “reserva cognitiva”.



Lee también

Por qué cuando nos hacemos mayores el sueño se vuelve más ligero y cómo repercute en la salud

ELENA URRESTARAZU BOLUMBURU

¿Qué es la reserva cognitiva? ¿Y cómo se consigue?

Es la “capacidad extra” que tiene el cerebro para adaptarse y seguir funcionando bien cuando hay dificultades, como el cansancio o la falta de sueño, aunque también nos protege de los efectos de lesiones cerebrales como ictus o el envejecimiento. Se va construyendo a lo largo de la vida con la educación, el tipo de trabajo o la actividad mental.

Las **personas con más reserva cognitiva** suelen aguantar mejor dormir poco y rendir bien durante más tiempo, pero no son inmunes: si el mal descanso se mantiene, el efecto acaba apareciendo igualmente. Es importante tener en cuenta que algunas personas toleran mejor la falta de sueño, mientras que otras muestran un deterioro más acusado. Hay distintos grados de vulnerabilidad.

¿Cómo afecta dormir poco a la toma de decisiones y la concentración?



En lo que respecta a la concentración, la evidencia es muy sólida: **disminuye la atención sostenida** (mantener la atención en una tarea sin distraerse), aumentan los despistes y aparecen más errores, especialmente los llamados errores por omisión (olvidar algo, no detectar un problema a tiempo). En cuanto a la toma de decisiones, el cerebro tiende a apoyarse más en respuestas rápidas, automáticas e intuitivas, en lugar de análisis más reflexivos.



Dormir poco tiene consecuencias al día siguiente, en el trabajo. (Istock)

¿Puede influir en conflictos laborales o incluso en el trato con clientes o compañeros?

Sí, puede influir, aunque en este caso la evidencia es algo menos directa que en los aspectos cognitivos. Dormir poco altera la regulación emocional: aumenta la irritabilidad, reduce la paciencia y dificulta interpretar correctamente las emociones de otras personas. Esto se ha relacionado con cambios en el equilibrio entre sistemas cerebrales más emocionales y los que ayudan a controlarlos. En el entorno laboral, esto puede traducirse en mayor facilidad para entrar en conflicto, peor gestión de situaciones tensas, menor empatía en el trato con compañeros o clientes.



Cambiar mucho los horarios entre semana y fin de semana puede desajustar el reloj biológico, un fenómeno conocido como “jet lag social”

Marta Balagué

Presidenta de la Sección de Neuropsicología del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya

¿Qué les ocurre a aquellos que “recuperan” el sueño el fin de semana?

Dormir más el fin de semana sí tiene efectos positivos, pero **no compensa completamente la falta de sueño acumulada**. Por un lado, mejora la sensación subjetiva de descanso y parte del rendimiento atencional. Por otro lado, no restaura completamente funciones más complejas como pensar antes de actuar, mantener el foco o la toma de decisiones. Además, cambiar mucho los horarios entre semana y fin de semana puede desajustar el reloj biológico, un fenómeno conocido como “jet lag social” que muestra que el sueño no funciona como una “cuenta bancaria” que puedes compensar fácilmente.

¿El error es cambiar constantemente de horarios?

Si cambias mucho los horarios, introduces un coste adicional para el cerebro. Por eso, desde la neurociencia del sueño, se insiste en dos cosas: dormir suficiente y **mantener horarios relativamente estables**.

Lee también



Mercè Minoves, enfermera especialista en técnicas del sueño: “Los dispositivos que monitorizan el sueño generan más ansiedad y obsesión al dormir”

IRENE MARSAL



Encarna Espunya, fisioterapeuta: “Cuando el dolor se activa por el viento o cambios en el sueño, no suele haber daño en el tejido, sino una percepción de amenaza por parte del cerebro”

ANNA CALPE

¿Se puede recuperar el deterioro cognitivo causado por dormir poco?

En general, es reversible. Cuando la persona vuelve a dormir de forma adecuada (7–9 horas), el cerebro recupera su funcionamiento. Sin embargo, esta recuperación no es inmediata. Puede requerir varios días de buen descanso, y si el patrón de mal sueño se mantiene durante años, podrían aparecer efectos más persistentes o de mayor riesgo a largo plazo.



MOSTRAR COMENTARIOS

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

Sueños de seductor

Màrius Carol

~3 minutos

Juan Manuel Moreno Bonilla, presidente de la Junta de Andalucía, lleva la camiseta del PP, pero juega el partido no como lo dispone el entrenador, sino como él entiende el juego. Ni grita, ni insulta, ni se ha tatuado la palabra antisanchista en el antebrazo. Procura aparecer como un personaje respetuoso con las instituciones y contenido en los discursos. No tiene fácil situarse en la centralidad, a causa de las concesiones de su formación a Vox para gobernar las autonomías. En *Espejo público* declaró que se sentía mucho más cerca de Macron que de Le Pen, lo que resulta toda una declaración de intenciones.



Juanma Moreno Román Ríos / EFE

En su comparecencia en Antena 3, llegó a afirmar ante Susana

Griso que le quita el sueño el bloqueo de Vox y, sobre todo, su ideario político. Por un momento, recordó a Pedro Sánchez hace siete años en la Sexta, cuando le dijo a Antonio García Ferreras que no pactaría con Podemos porque no podría dormir tranquilo por la noche. Y siendo cierto que la política hace extraños compañeros de cama, más incluso que el matrimonio, Moreno no dudó en rechazar públicamente el concepto de “prioridad nacional” de la ultraderecha para limitar las prestaciones públicas a los inmigrantes, como ha transigido María Guardiola, la presidenta de Extremadura, para mantenerse en el gobierno.

A Moreno Bonilla le quita el sueño el bloqueo y el ideario político de Vox

También Guardiola era una política moderada que aspiraba a la centralidad y ha acabado cediendo a Vox no solo la vicepresidencia y dos consejerías, sino además aspectos de su programa de difícil digestión ideológica.

La mayoría absoluta en Andalucía le ha permitido gobernar sin apuros políticos ni contradicciones programáticas a Juanma Moreno. Hasta ahora dormía de un tirón, pero ahora teme que la subida de Vox le obligue a pactar con ellos, aún a costa de tener pesadillas. Si eso sucede, se incorporará a ese colectivo de tres de cada diez españoles que no duermen seguido, según una encuesta de la Sociedad Española de Neurología.

Moreno Bonilla ha apelado al electorado de centro a neutralizar a Vox para que no lo arrastre al lado incorrecto de la historia. No será fácil ver cumplido su sueño. Ya lo avisó Enrique Jardiel Poncela: solo unos pocos sueños se cumplen, la gran mayoría de los sueños solo se roncan.

El videojuego que ayuda a identificar señales tempranas de deterioro cognitivo cumple un año



Agencia Europa Press >

28/04/2026 a las 10:45h.

Identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo: este es el objetivo del videojuego 'The Mind Guardian', un proyecto impulsado por Samsung en colaboración con la Universidad de Vigo. Esta herramienta, que pone la

PORTALEMP

 Horario y
localización

Igualdad y empresas

 Servicio de
asesoramiento en
materia de igualdad
a empresas

 Servicio de
asesoramiento a
mujeres sobre
condiciones
laborales

 + Espacio para
demandantes de
empleo


+ Área de la empresa

 + Rincón del
emprendedor/a

 Estadísticas del
mercado laboral

 APP Mejorada
Emplea

EL "SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA" YA PASA FACTURA: MÁS ESTRÉS, PEOR DESCANSO Y MENOR SALUD EN EL TRABAJO

 22/04/2026

[INICIO](#) >

Caracterizado por la hiperactividad mental y la dificultad para desconectar, este fenómeno refleja el ritmo de vida acelerado actual y dificulta mantener hábitos saludables.

Según datos de Cigna Healthcare, menos del 50% de los empleados españoles prepara sus comidas con antelación y únicamente el 35% de los españoles afirma mantener una dieta equilibrada.

En un contexto marcado por la inmediatez, la prisa ha dejado de ser una circunstancia puntual para convertirse en una constante en el día a día. De hecho, madrugar para aprovechar cada minuto, encadenar tareas sin pausa y priorizar la productividad forman ya parte de la rutina diaria de muchas personas. Sin embargo, esta sobreexigencia y la hiperestimulación continua no solo condicionan la organización del tiempo, sino que también pueden influir directamente en el funcionamiento físico y mental del organismo.

En este contexto, el "síndrome de la vida ocupada" describe este patrón cada vez más frecuente asociado al ritmo de vida actual y a la necesidad constante de mantenerse productivo. Se caracteriza por un estado de hiperactividad cognitiva en el que la mente permanece en alerta continua y presenta dificultades para desconectar, incluso durante los periodos de descanso. Como resultado, este estado puede interferir en la capacidad de mantener hábitos saludables de forma consistente, especialmente en funciones básicas como el descanso y la alimentación.

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la calidad y duración del sueño. En este sentido, algunas tendencias relacionadas con el "síndrome de la vida ocupada", que promueven rutinas para levantarse

Privacidad




Patrocinado

europa
press Europa Press

Seguir

78.9K Seguidores



Vitae Health Innovation lanza 'PowerVita', un suplemento natural que ayuda a gestionar el estrés

Historia de Europa Press • 6 día(s) • 2 minutos de lectura



Vitae Health Innovation lanza 'PowerVita', un suplemento natural que ayuda a gestionar el estrés

© VITAE HEALTH I

MADRID, 17 (EUROPA PRESS)

La compañía explica que el producto busca apoyar la regulación del sistema nervioso y la capacidad de adaptación del organismo



Comentarios

situaciones de presión sostenida, asociadas a un estilo de vida marcado por el ritmo acelerado, la carga laboral y las dificultades para desconectar.



Miles de españoles ya...

TApp · Patrocinado

El laboratorio señala que el estrés mantenido en el tiempo puede afectar al descanso -cerca del 48% de los adultos no duerme bien, según la Sociedad Española de Neurología (SEN)-, así como provocar síntomas como irritabilidad, fatiga o tensión muscular.

En este contexto, surgen el papel del denominado "suceso de

Continuar leyendo

Contenido patrocinado



RAID: Shadow Legends

Este juego es tan bonito que vale la pena instalarlo sólo por verlo

Patrocinado




TApp

Esta IA ya opera en bolsa por miles de españoles

Patrocinado



Más para ti

 Comentarios

€  Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante. [Pide tu participación gratuita](#)

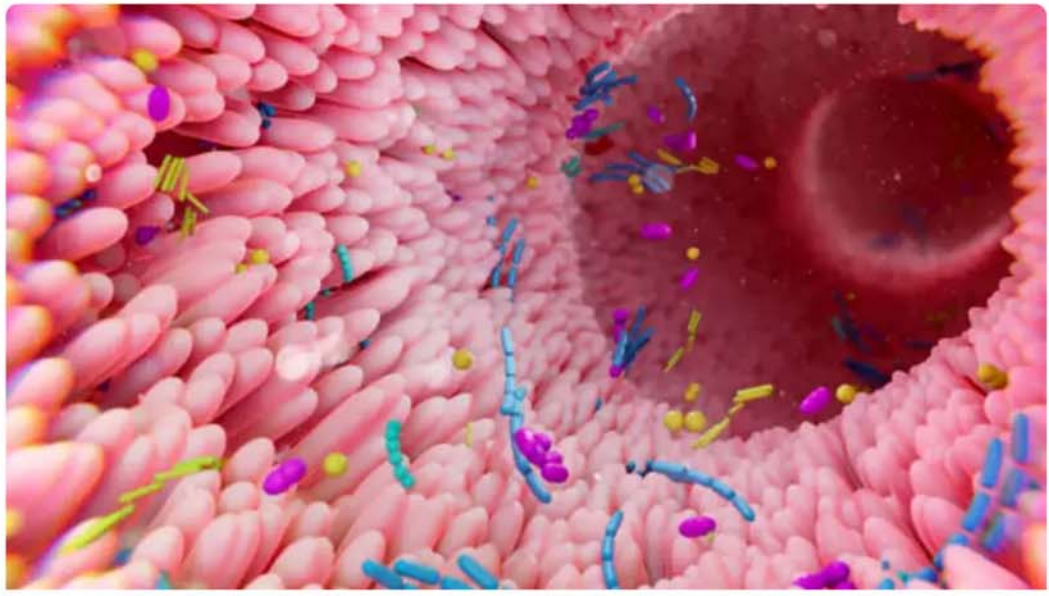
Se aplican términos. Patrocinado

- 
-  2
- 
- 
- 
- 


 **La Razón** [Seguir](#) 112.7K Seguidores 

Cambios en la microbiota intestinal indican riesgo de párkinson antes de que aparezcan los síntomas

Historia de Agencia, Servimedia • 1 día(s) • 4 minutos de lectura



 Microbiota
© La Razón

Un nuevo estudio dirigido por investigadores de la University College de Londres (Reino Unido) sugiere que el análisis de los microbios en el intestino puede revelar **si una persona tiene un riesgo ele**  Comentarios

de padecer la enfermedad de Parkinson, incluso antes de que haya desarrollado algún síntoma.



Este sujetador cómodo fue...

Postureva · Patrocinado

Los científicos descubrieron que las **personas con párkinson tienen una composición distintiva de microbios intestinales**, al igual que las personas sanas que tienen un riesgo genético de padecer esa enfermedad, según informan en un nuevo estudio publicado en la revista 'Nature Medicine'. El trabajo contó con el apoyo de la Fundación Michael J. Fox para la Investigación del Parkinson.


Los investigadores afirman que sus hallazgos podrían ayudar a desarrollar pruebas para revelar el riesgo que tiene una persona de desarrollar la enfermedad de [Parkinson](#), de modo que se pueda ofrecer apoyo temprano, y potencialmente también podrían conducir a nuevas formas de prevenir el párkinson actuando sobre el intestino.

"La enfermedad de Parkinson es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo y la enfermedad neurodegenerativa de más rápido crecimiento en términos de prevalencia y mortalidad. Existe una necesidad urgente de desarrollar tratamientos que puedan

Continuar leyendo

Contenido patrocinado

 Comentarios

€  Podrías ganar dinero en metálico, un Mercedes-Benz o un premio al instante. [Pide tu participación gratuita](#)

Se aplican términos. Patrocinado



eldiario.es

[Seguir](#)

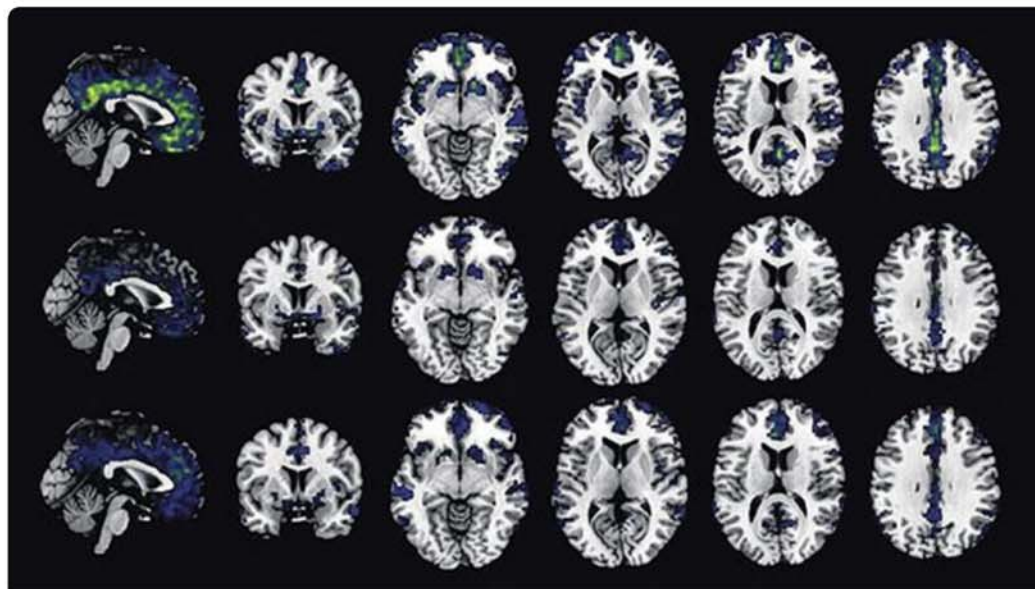
86.2K Seguidores



Una revisión de ensayos pone en duda la eficacia de fármacos contra el alzhéimer: "No hay una diferencia significativa"

Historia de David Noriega • 1 semana(s) •

6 minutos de lectura



Una revisión de ensayos pone en duda la eficacia de fármacos contra el alzhéimer:

Una revisión de 17 ensayos, con más de 20.300 pacientes, señala que los beneficios clínicos de los medicamentos antiamiloides son "inexistentes o insignificantes" y que aumentan el riesgo hemc

[Comentarios](#)

TURISMO

Cartagena redobla su papel como destino de congresos

La **Oficina de Congresos de Cartagena**, dependiente de **Cartagena Puerto de Culturas**, ha organizado esta semana, **del 22 al 24 de abril**, un **Fam Trip** para mostrar de primera mano la oferta de infraestructuras congresuales de la ciudad, así como sus recursos culturales, patrimoniales y gastronómicos.



i La iniciativa se enmarca en la estrategia de promoción de Cartagena como destino de turismo de congresos. (Ayto. Cartagena)



R.M.D. 23 DE ABRIL DE 2026

Durante tres días, Cartagena recibe a **representantes y decisores de algunas**

de las principales sociedades médicas de ámbito nacional, entre las que se encuentran la Sociedad Española de Hematología, la Sociedad Española de Neurología, la Asociación Española de Patología Digestiva, la Sociedad Española de Reumatología y la Sociedad Anatómica Española.

La concejal delegada de Turismo, **Beatriz Sánchez**, ha recibido este jueves 23 de abril a los participantes del Fam Trip, durante su visita al **Palacio Consistorial**, donde les ha dado la bienvenida a la ciudad.

El **programa del Fam Trip** está diseñado para mostrar de primera mano la oferta de infraestructuras congresuales de la ciudad, así como sus **recursos culturales, patrimoniales y gastronómicos**. Además, incluirá una jornada formativa en la que los empresarios cartageneros integrados en la Oficina de Congresos tendrán la oportunidad de compartir impresiones con los asistentes, generando un espacio de encuentro e intercambio de conocimientos con los gerentes de las sociedades médicas. Este foro permitirá poner en valor la **capacidad organizativa** y el **potencial del tejido empresarial local** en el ámbito del **turismo MICE**.

Esta acción **cuenta con el apoyo del Instituto de Turismo de la Región de Murcia (Itrem)**, lo que refuerza el compromiso institucional con la promoción de Cartagena como destino estratégico para la celebración de eventos profesionales.

La iniciativa se enmarca en la estrategia de promoción de Cartagena como destino de turismo de congresos, apostando por **atraer eventos de alto valor añadido** que contribuyan a la **dinamización económica** y a la **desestacionalización** del turismo en la ciudad.

Con acciones como este Fam Trip, Cartagena consolida su posicionamiento en el mercado nacional como un **enclave atractivo y competitivo** para la celebración de encuentros profesionales de primer nivel.



notimérica / ciencia-tecnología

Un año de 'The Mind Guardian': el videojuego que conciencia sobre salud cerebral y ayuda a prevenir el Alzheimer



La directora de Marketing Corporativo y Comunicación de Samsung Electronic Iberia, Elena Fernández, en el evento por el primer aniversario de la app 'The Mind Guardian' - EUROPA PRESS

MADRID, 28 Abr. (Portaltic/EP) -

Samsung ha celebrado este martes el primer aniversario de la aplicación **'The Mind Guardian'**, diseñada junto con la Universidad de Vigo para ayudar a concienciar sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables porque pueden ayudar a prevenir la aparición del 40 por ciento de los casos de Alzheimer.

Más del 50 por ciento de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental. Más aún, **el 44 por ciento de la población reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro.**

Estos datos se extraen de un estudio reciente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este organismo señala que casi un millón de

personas en España viven con demencia o deterioro cognitivo grave, siendo **el Alzheimer la causa más común (el 77% de casos)**, cifra que podría duplicarse para 2050.

Este dato pone de relieve la importancia de los hábitos saludables, porque **ayudan a prevenir hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer**, como ha señalado el presidente de SEN, Jesús Porta-Etessam, con motivo del primer aniversario de 'The Mind Guardian'.

Al respecto, Porta-Etessam ha citado lo importante que es mantener una buena dieta, que aporte una **buena nutrición**, con énfasis en la mediterránea; hacer ejercicio; **mantenerse cognitivamente activo**, con actividades como la lectura o la cocina; **dormir bien**; **evitar los tóxicos**, como la polución, y salir a la naturaleza de vez en cuando; y **cortar el consumo de alcohol**.

Te puede gustar

La clave para una bolsa más fuerte: acercar las empresas a los pequeños inversores

Europa Press

El Hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva conciencia sobre dermatitis atópica grave mediante una exposición

Europa Press

Oriente Medio: miles de víctimas necesitan ayuda urgente.

Medicos del Mundo | Patrocinado

[Más información](#)

Los datos de SEN revelan que el Alzheimer afecta ya a **800.000 personas en España** y a **57 millones en el mundo**, y más del 50 por ciento de los casos que aún son leves están sin diagnosticar. Se apunta un retraso

medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico que supera los dos años.

En este contexto, se destaca el valor de **'The Mind Guardian'**, que aunque está indicado para mayores de 55 años, permite a cualquier persona determinar el estado de su salud cerebral y **detectar señales tempranas de deterioro cognitivo** mediante una aplicación con formato de videojuego.

Se trata de un **proyecto de gamificación con inteligencia artificial** desarrollado por el Centro de Investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo y Samsung, que celebra el primer aniversario desde su lanzamiento, enmarcado de la iniciativa 'Tecnología con Propósito' del afirma coreana.

En este tiempo, en la aplicación se han realizado **más de 5.000 test**, lo que ha ayudado a **identificar un posible riesgo de deterioro cognitivo en el 5 por ciento de los casos**, como han informado desde Samsung.

"'The MindGuardian' pertenece a ese grupo de tecnologías útiles y accesibles", y en el año que lleva ya de recorrido ha permitido comprobar que "ha generado aprendizaje, conocimiento y, además, confirma que **la prevención puede hacerse más accesible cuando ciencia y tecnología trabajan de la mano**", ha afirmado la directora de Marketing Corporativo y Comunicación de Samsung Electronic Iberia, Elena Fernández.

Por su parte, el presidente de SEN ha destacado que 'The Mind Guardian' "pone el foco sobre la salud cerebral", lo que ayuda a concienciar a las personas que deciden realizar el test y a quienes están a su alrededor. Para él, **"la tecnología no es un fin, es un medio para tener otro fin distinto" que es "mejorar la sociedad"**.

Con motivo del primer aniversario de 'The Mind Guardian', Samsung también ha organizado 'The Mind Guardian: tecnología y prevención', un encuentro que reúne a expertos en neurología, sueño, nutrición, ejercicio y bienestar emocional con la intención de situar la salud cerebral en el

centro del debate y reforzar la necesidad de **avanzar hacia una cultura basada en la prevención**, accesible para todos y apoyada en uso de la tecnología para mejorar la vida de las personas.

Contenido patrocinado



IMPULS PICANYA

Portal ocupació
Picanya

Regístrate y accede



Ofertas de empleo

Entra si ya estás registrado/a**PORTALEMP**Horario y
localizaciónTutorial registro
demandante de
empleoTABLÓN DE
ANUNCIOS+ Espacio para
demandantes de
empleo

+ Área de la empresa

+ Rincón del
empresador/a

EL "SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA" YA PASA FACTURA: MÁS ESTRÉS, PEOR DESCANSO Y MENOR SALUD EN EL TRABAJO

📅 22/04/2026

[INICIO](#) >COVID-19
INFORMACIÓN
DE INTERÉSENLACES Y
PUBLICACIONESLEGISLACIÓN
Y NORMATIVA**COMUNITAT
VALENCIANA**NOVEDADES
EN LA
NORMATIVA
PARA
PERSONAS
EMPREENDEDORAS

Caracterizado por la hiperactividad mental y la dificultad para desconectar, este fenómeno refleja el ritmo de vida acelerado actual y dificulta mantener hábitos saludables.

Según datos de Cigna Healthcare, menos del 50% de los empleados españoles prepara sus comidas con antelación y únicamente el 35% de los españoles afirma mantener una dieta equilibrada.

En un contexto marcado por la inmediatez, la prisa ha dejado de ser una circunstancia puntual para convertirse en una constante en el día a día. De hecho, madrugar para aprovechar cada minuto, encadenar tareas sin pausa y priorizar la productividad forman ya parte de la rutina diaria de muchas personas. Sin embargo, esta sobreexigencia y la hiperestimulación continua no solo condicionan la organización del tiempo, sino que también pueden influir directamente en el funcionamiento físico y mental del organismo.

En este contexto, el "síndrome de la vida ocupada" describe este patrón cada vez más frecuente asociado al ritmo de vida actual y a la necesidad constante de mantenerse productivo. Se caracteriza por un estado de hiperactividad cognitiva en el que la mente permanece en alerta continua y presenta dificultades para desconectar, incluso durante los periodos de descanso. Como resultado, este estado puede interferir en la capacidad de mantener hábitos saludables de forma consistente, especialmente en funciones básicas como el descanso y la alimentación.

Por un lado, la dificultad para desconectar impacta en la c

Privacidad



Portada

Etiquetas

Un año de 'The Mind Guardian': el videojuego que conciencia sobre salud cerebral y ayuda a prevenir el Alzheimer



Agencias

Martes, 28 de abril de 2026, 13:24 h (CET)



MADRID, 28 (Portaltic/EP)

Samsung ha celebrado este martes el primer aniversario de la aplicación 'The Mind Guardian', diseñada junto con la Universidad de Vigo para ayudar a concienciar sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables porque pueden ayudar a prevenir la aparición del 40 por ciento de los casos de Alzheimer.



Lo más leído

- 1 ¿Qué fichajes hará el Real Madrid este verano?
- 2 La IA puede responder, pero la educación debe seguir enseñando a pensar
- 3 Hacia donde va el ecosistema startup global: Claves, desafíos y oportunidades
- 4 Novonatur: combatir los traumas del COVID-19 con triptófano
- 5 Sobre literatura y poesía; acerca de eventos, ferias y galardones

Noticias relacionadas

Donemos una fértil unidad; entre contemplación y acción

Recogerse y acogerse es un níveo concentrado de bondad y pasión que precisamos como jamás, poner en acción, con reposición contemplativa. Sus efectos benignos y sus afectos generosos, es lo que verdaderamente nos alienta como sociedad y nos alimenta como espíritu andante, en este planeta por el que nos movemos y cohabitamos, hasta que la muerte nos abraze.

Un juzgado de Pontevedra condena a UFD del Grupo Naturgy por refacturaciones sobre fraudes falsos

El Juzgado Contencioso-Administrativo de Pontevedra ha anulado una factura de 15.600 € que pretendía cobrar la Distribuidora del grupo Naturgy alegando un "fraude eléctrico" que no ha podido demostrar en el juicio. En sentencia firme, UFD Distribución contra el recurso presentado ante la Resolución de la Xunta de Galicia, que daba la razón al titular del contrato de suministro y consideraba

web companion

Descarga grat
Descarga fácil
100% gratuita

Descarga

nula la refacturación practicada por alegar un 'fraude eléctrico' en el contador de electricidad.

Epístola a un anciano

Sí, me refiero a ti. A ese que de vez en cuando va a recoger a sus nietos al cole. A esos que están sentados en un banco de un jardín e incluso a los que están echando una partidita de dominó, esperando matar al contrario esos seis dobles que están a la expectativa, mirando de reojo al rival para que no le asesinen esa ficha adversa que todos no sabemos dónde meter cuando nos hunde la suerte en el reparto de fichas. A

Más del 50 por ciento de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental. Más aún, el 44 por ciento de la población reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro.

Estos datos se extraen de un estudio reciente de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Este organismo señala que casi un millón de personas en España viven con demencia o deterioro cognitivo grave, siendo el Alzheimer la causa más común (el 77% de casos), cifra que podría duplicarse para 2050.

Este dato pone de relieve la importancia de los hábitos saludables, porque ayudan a prevenir hasta el 40 por ciento de los casos de Alzheimer, como ha señalado el presidente de SEN, Jesús Porta-Etessam, con motivo del primer aniversario de 'The Mind Guardian'.

Al respecto, Porta-Etessam ha citado lo importante que es mantener una buena dieta, que aporte una buena nutrición, con énfasis en la mediterránea; hacer ejercicio; mantenerse cognitivamente activo, con actividades como la lectura o la cocina; dormir bien; evitar los tóxicos, como la polución, y salir a la naturaleza de vez en cuando; y cortar el consumo de alcohol.

Los datos de SEN revelan que el Alzheimer afecta ya a 800.000 personas en España y a 57 millones en el mundo, y más del 50 por ciento de los casos que aún son leves están sin diagnosticar. Se apunta un retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico que supera los dos años.

En este contexto, se destaca el valor de 'The Mind Guardian', que aunque está indicado para mayores de 55 años, permite a cualquier persona determinar el estado de su salud cerebral y detectar señales tempranas de deterioro cognitivo mediante una aplicación con formato de videojuego.

Se trata de un proyecto de gamificación con inteligencia artificial desarrollado por el Centro de Investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo y Samsung, que celebra el primer aniversario desde su lanzamiento, enmarcado de la iniciativa 'Tecnología con Propósito' del afirma coreana.

En este tiempo, en la aplicación se han realizado más de 5.000 test, lo que ha ayudado a identificar un posible riesgo de deterioro cognitivo en el 5 por ciento de los casos, como han informado desde Samsung.

"The Mind Guardian' pertenece a ese grupo de tecnologías útiles y accesibles", y en el año que lleva ya de recorrido ha permitido comprobar que "ha generado aprendizaje, conocimiento y, además, confirma que la prevención puede hacerse más accesible cuando ciencia y tecnología trabajan de la mano", ha afirmado la directora de Marketing Corporativo y Comunicación de Samsung Electronic Iberia, Elena Fernández.

Por su parte, el presidente de SEN ha destacado que 'The Mind Guardian' "pone el foco sobre la salud cerebral", lo que ayuda a concienciar a las personas que deciden realizar el test y a quienes están a su alrededor. Para él, "la tecnología no es un fin, es un medio para tener otro fin distinto" que es "mejorar la sociedad".

Con motivo del primer aniversario de 'The Mind Guardian', Samsung también ha organizado 'The Mind Guardian: tecnología y prevención', un encuentro que reúne a expertos en neurología, sueño, nutrición, ejercicio y bienestar emocional con la intención de situar la salud cerebral en el centro del debate y reforzar la necesidad de avanzar hacia una cultura basada en la prevención, accesible para todos y apoyada en uso de la tecnología para mejorar la vida de las personas.

Te recomendamos



Nuevo Toyota C-HR Hybrid

Rendimiento electrificado, diseño atrevido y un interior que combina comodidad, tecnología y emoción.



Toyota Proace City

Carga todo lo que necesites en tu Toyota Proace City, la furgoneta compacta con el mejor volumen carga de su segmento.



Estrena cocina con IKEA.

Transforma tu idea de cocina en un espacio real con ayuda gratuita.



18kg menos en 3 semanas

Estos nuevos parches están revolucionando el mercado



La bolsa hoy · Ibex 35 · Oro y ETF · BBVA · Dow Jones · Invertir en Europa · BME Growth · S&P 500 · Recomen

NOTICIAS SANITARIAS

La detección precoz de las fluctuaciones, eje de la “I Jornada para pacientes con enfermedad de Párkinson” de la Fundación Jiménez Díaz

La jornada puso el foco en la importancia de la detección temprana de los síntomas motores y no motores.

🕒 24-04-2026, 13:20:00 [Marcas y Mercados.](#)





Para tener futuro hay que invertir en él.

Y tú, ¿quieres tener futuro?



MÁS INFO



En el marco del **Día Mundial del Parkinson**, recientemente celebrado, el

PACIENTES

El 97% de los adultos con TDAH en España no sabe que lo padece

El Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela cuenta con una unidad especializada centrada en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de esta condición

TDAH en adultos, más allá de la hiperactividad: regulación del tiempo, motivación y emociones

Collegium refuerza su cartera en TDAH con la compra de Azstarys por hasta 722 millones de euros



TDAH en el adulto - FREEPIK

Olvidos frecuentes, dificultades crónicas para **gestionar** el **tiempo** o una **impulsividad** que pasa factura en las relaciones personales. El **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** en la **edad adulta** suele ser menos evidente lo que dificulta su **diagnóstico**. En España, las cifras son alarmantes, la **Sociedad Española de Neurología** estima que hasta un 97% de los pacientes **no** han recibido un **diagnóstico** formal.

La **Dra. Belinda Manzano Balsera**, jefa de servicio de **psiquiatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela**, explica que estos pacientes suelen llegar a

consulta tras años de **frustración**. "Han desarrollado **estrategias** para compensar sus dificultades, pero con un **coste** de **esfuerzo** y **desgaste emocional** inmenso", señala.

Aunque los pacientes con TDAH sin diagnosticados desarrollan estrategias para compensar las dificultades, esto supone un gran desgaste emocional

A diferencia de los niños, en los adultos la **hiperactividad motora** suele atenuarse, dejando paso a una **inquietud interna** y a fallos severos en las **funciones ejecutivas**. Por ello, el proceso diagnóstico en la unidad especializada de La Zarzuela es exhaustivo.

Diagnosticar TDAH en adultos "implica ir **más allá de los síntomas visibles**. Es fundamental reconstruir la **historia clínica**, analizar la **evolución** de las

dificultades y diferenciar este trastorno de otros cuadros que pueden enmascararlo. Solo así es posible definir un plan terapéutico ajustado", señala Belinda Manzano.

TRATAMIENTO

El tratamiento actual del TDAH adulto ha evolucionado hacia la **personalización absoluta**. El plan terapéutico combina **la farmacología**, con el uso de **psicoestimulantes** o no **estimulantes** ajustados a la respuesta clínica del paciente, y la **psicoterapia**, con **técnicas específicas** para mejorar la gestión del tiempo y la estructura diaria.

Además, la unidad también ha incorporado **la Estimulación Magnética Transcraneal (EMT)**, una técnica no invasiva que ayuda a mejorar la atención y reducir síntomas comórbidos como la ansiedad en pacientes seleccionados.

"Recibir un diagnóstico puede suponer un punto de inflexión"

El TDAH adulto no viene solo; a menudo se asocia con **trastornos del sueño, dificultades emocionales o incluso adicciones**. Por ello, recibir un diagnóstico, aunque sea en la madurez "puede suponer un **punto de inflexión**", comenta la doctora.

"Comprender el origen de las dificultades permite ajustar **expectativas** y acceder a **herramientas** que facilitan el día a día", concluye la Dra. Manzano. Los expertos recomiendan acudir a una **consulta especializada** si la desorganización o la falta de concentración interfieren de manera persistente en la vida profesional o personal.

*Los contenidos de ConSalud están elaborados por periodistas especializados en salud y avalados por un comité de expertos de primer nivel. No obstante, recomendamos al lector que cualquier duda relacionada con la salud sea consultada con un profesional del ámbito sanitario.



Publicidad

SALUD MENTAL

Logran, mediante una operación en el cerebro, eliminar los síntomas del Tourette de un paciente

L. BALADO

La Voz de la Salud



Imagen de la intervención y del equipo del hospital Sant Pau que participó en ella.

La estimulación cerebral profunda realizada en el hospital Sant Pau de Barcelona logra hacer remitir los tics a un paciente, sin embargo esta terapia no está aprobada por las agencias reguladoras

22 Apr 2026. Actualizado a las 14:56 h.

[Comentar](#)

Publicidad

El Hospital de Sant Pau de Barcelona ha logrado eliminar, a través del envío de señales eléctricas profundas al cerebro de un paciente con un síndrome de Tourette «extremadamente grave», eliminar parte de los tics propios de la enfermedad. El afectado padecía tics vocales incontrolados, coprolalia aumentada —tendencia a insultar—, klazomanía —emisión de gritos involuntarios— y clafomanía —destruir objetos—, que hacían imposible una vida normal: todos estos síntomas le impedían desarrollar actividades tan cotidianas como socializar con sus amigos, estudiar o hacer ejercicio. Gracias a este tratamiento, conocido como estimulación cerebral profunda, y que consiste en la implantación mediante neurocirugía de unos electrodos en el cerebro, se han conseguido controlar estos síntomas —algo que no se había logrado a través de la medicación habitual empleada para tratar el síndrome como neuroepilépticos o antipsicóticos, que ralentizan el movimiento—.

Este tipo de intervención solo es posible mediante uso compasivo para casos de gravedad excepcional, y no está aprobado por las agencias reguladoras para ampliar su uso a otros pacientes. ¿Por qué? Más allá del caso de este paciente, en el que los beneficios parecen haber superado a los riesgos, se trata de un tratamiento altamente invasivo y con efectos adversos graves en otros afectados similares. Además, presenta ciertas cuestiones éticas por lo que representan este tipo de tratamientos: en definitiva, la intervención sobre el cerebro del paciente para cambiar comportamientos.

Publicidad



Josep (así es el nombre del paciente intervenido), en la imagen junto al neurólogo del hospital de Sant Pau, Javier Pagonabarraga. Quique García | EFE

En el comunicado emitido este miércoles por el hospital catalán, se informa de que el paciente de tan solo 21 años ha logrado retomar actividades cotidianas que

antes le resultaban «imposibles», como quedar con sus amigos, seguir los estudios, salir solo a pasear y hacer deporte. También tiene previsto reiniciar sus estudios universitarios. El efecto de la terapia en el joven no ha sido inmediato — algo habitual—: empezó a mejorar al cabo de unos tres o cuatro meses; la «mejora sustancial» llegó entre los ocho y los nueve meses después de la intervención.

Un caso excepcionalmente grave

El adjunto del Servicio de Neurología de Sant Pau Ignacio Aracil ha asegurado que el cambio ha sido enorme: «Este chico presentaba una situación límite, con riesgo de conducta suicida. Hoy, más de un año después de la cirugía, vive con autonomía y con proyectos de futuro».

«Este caso es un ejemplo de cómo las técnicas de neuromodulación y el trabajo de equipo entre neurólogos, neurocirujanos, psiquiatras, psicólogos y enfermería pueden transformar la vida de pacientes y familias que estaban en una situación desesperada», apuntó. El paciente empezó con tics a los cinco años de edad, en forma de parpadeos involuntarios, que a los ocho se agravaron con tics en el cuello y los hombros, hasta resultar en el diagnóstico formal de Tourette a los 14, con espasmos motores más complejos y tics fónicos que se agravaron con el paso del tiempo. Él mismo explicó que fueron a peor sobre todo los tics de dar golpes, destruir objetos, hasta el punto de hacerse daño, y también la coprolalia elevado a su máximo exponente: «Cosas que no pensaba ni quería decir, pero que no podía evitar».

Publicidad

Tras notar los efectos de la intervención, solo le quedan «algunos tics vocales»; ya ha retomado sus estudios, y está haciendo un curso formativo de grado superior.

Vivir con síndrome de Tourette y TOC asociado: «Entre tics, rituales mentales, acciones físicas y guturales el día es agotador»

Lois Balado

No obstante, pese a la visión deturpada que se suele trasladar de la enfermedad, la coprolalia, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), solo se presenta en un pequeño grupo de afectados, alrededor de un 10 %. No se trata, por tanto, de una condición inherente del síndrome, pese a su fama. Sin embargo,

comorbilidades como el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), la ansiedad, la depresión o la artrosis que provocan los tics musculares en los casos más graves, son más frecuentes.

Efectos adversos graves en otros casos

Muchos medicamentos usados para el Síndrome de Tourette son neuroepilépticos o antipsicóticos que ralentizan el movimiento, pueden dificultar ciertos aspectos del pensamiento y son «bastante potentes». La estimulación cerebral profunda (ECP) aún no está aprobada por las agencias reguladoras norteamericana y europea en esta enfermedad, y se aplica como uso compasivo en casos seleccionados refractarios al tratamiento médico.

La cirugía consiste en hacer dos trepanaciones para implementar dos electrodos de ECP en el lóbulo pálido interno, la diana habitual que se usa en trastornos hipercinéticos, es decir, para eliminar tics. Los electrodos están controlados por un neuroestimulador situado por debajo de la clavícula del paciente a nivel subcutáneo, que se encienden dos semanas después de la intervención para aplicar pequeñas descargas eléctricas.

Publicidad

No obstante, existen casos donde este tipo de terapias, si bien lograron paliar los síntomas del Tourette, derivaron en otros cuadros de gran gravedad. Saúl Martínez Horta, neuropsicólogo que desarrolla su trabajo como adjunto del Servicio de Neurología del, precisamente, hospital de la Santa Creu y Sant Pau de Barcelona, emplea en pacientes neurológicos sistemas de estimulación cerebral profunda. En marzo del año pasado participó en el *Ateneo de Bioética: Neuroética y Neuroderecho* organizado en A Coruña por la Fundación de Ciencias de la Salud.

Diego Gracia, médico y filósofo: «Vivimos aún en la fantasía de que la ciencia y la técnica son buenas en sí»

Lois Balado

En estas jornadas, el especialista expuso también algunos de las consecuencias de este tipo de terapias. Entre ellos el caso de otra paciente de Tourette a la que, a través de un sistema de estimulación cerebral profunda, también hicieron desaparecer los síntomas propios del Tourette, pero que acabó desarrollando una hiper-estimulación sexual patológica y un trastorno de la

conducta alimentaria (TCA).

«En un contexto médico donde hay una expresión de una enfermedad compleja con síntomas complejos, al final estás interviniendo. Da igual si el tratamiento es conductual en los psicológico, farmacológico o mediante una estimulación cerebral profunda. Y siempre hay unos riesgos. Eres prudente, pero asumes que pueden pasar cosas. Y tienes que evaluar, en un determinado momento, qué es lo que más pesa. El problema que tenemos en el mundo de la estimulación cerebral, más allá de que como intento explicar todo puede tener efectos secundarios, es que cuando empezamos a ampliar el espectro de lo que tratamos; de una enfermedad de Parkinson a otras entidades, no conocemos lo suficientemente bien el sustrato neuronal de lo que es la conducta y la condición humana como para poder anticipar las consecuencias individuales que puede tener implantar un electrodo con la mejor de las pretensiones. En el caso de esta chica, a pesar de que le quitó los tics del Tourette, le provocó una hiper-sexualidad y un trastorno por atracones. Y estos escenarios los vemos. Tú estimulas a veces a un paciente con párkinson y le mejoras sus síntomas, pero aparece otro problema que no habías podido calcular. Son riesgos que contemplamos. Pero esos riesgos, fuera de lo que es el ámbito de la neuroestimulación también existen. Hablo del uso o no uso de determinados fármacos, o con el tipo de intervenciones conductuales que hacemos. Siempre hay unos riesgos», explicó en esta entrevista en La Voz de la Salud.

Publicidad

Si bien es indudable que se trata de progresos que pueden cambiar la vida de pacientes que no pueden afrontar un día con una mínima normalidad, experiencias como la descrita dejan claro que en el cerebro humano quedan todavía muchos caminos por recorrer.

Comentar

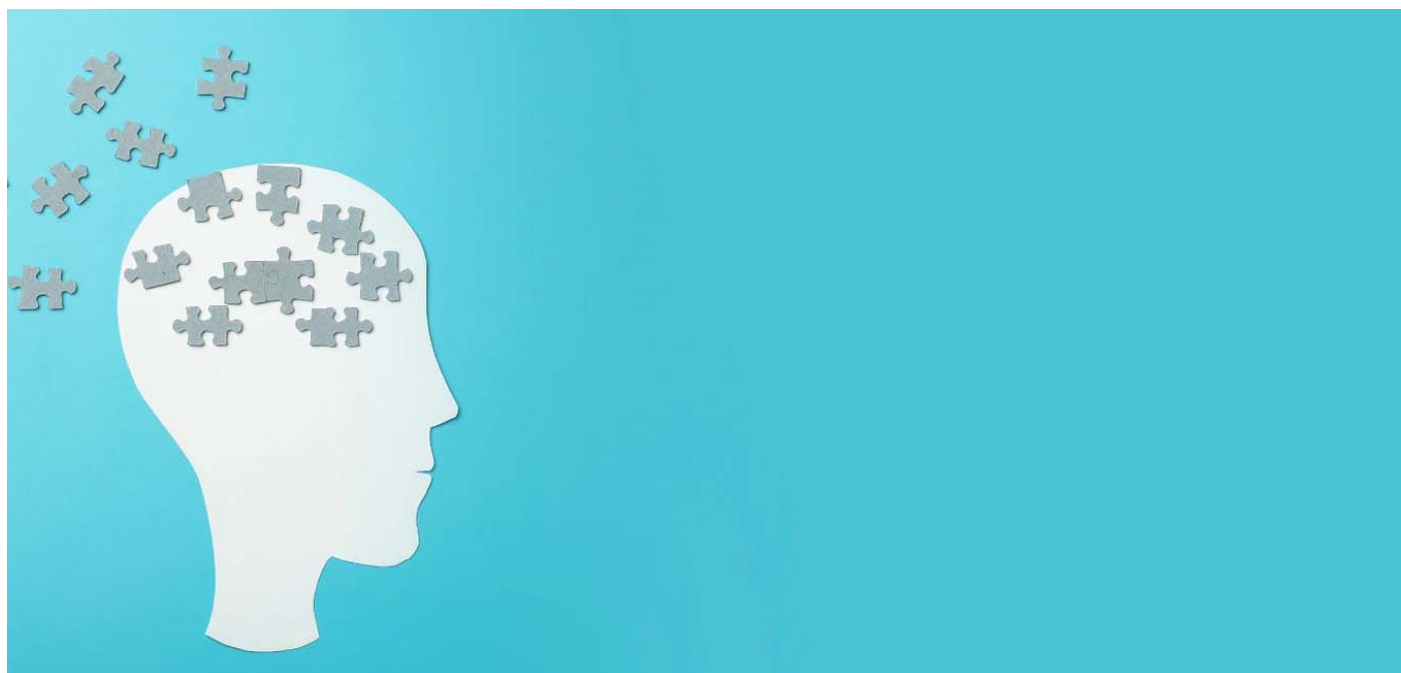


EXPLICATIVOS

Leqembi: luces y sombras del nuevo medicamento contra el alzhéimer

Este fármaco ha logrado reducir el avance del alzhéimer en un 27% en fases tempranas, pero su relación riesgo-beneficio y coste-efectividad es controvertida

Por Carla Pina – abril 23, 2026 ⌚ 8 Minutos de Lectura



Todo empieza con el olvido de las pequeñas rutinas del día a día: ¿He tomado ya la medicación? ¿Dónde he dejado las llaves? ¿Cómo se llamaba aquella persona? El enfermo de **alzhéimer** poco a poco nota cómo falla la memoria reciente, pero, en cambio, recuerda perfectamente cosas sucedidas hace muchos años: la taza en la que su madre tomaba el café cada mañana o el verano en el que aprendió a ir en bicicleta.

El alzhéimer es un tipo de demencia que causa problemas con la memoria,

pensamiento y el comportamiento. La **Fundación Pascall Maragall** explica que los primeros síntomas del alzhéimer están relacionados con la alteración de la memoria episódica (la que nos permite recordar los hechos vividos), particularmente la reciente. “A medida que la enfermedad progresa, se van afectando también recuerdos más lejanos en el tiempo y van apareciendo nuevos síntomas relacionados con otras formas de **memoria** y otras capacidades cognitivas”, señalan.

El cerebro humano es extremadamente complejo, por eso encontrar la cura de esta enfermedad no resulta fácil. El panorama farmacológico actual para el alzhéimer es el mejor ejemplo de esta realidad. El doctor Pascual Sánchez, neurólogo y secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica a **INFOVERITAS** que el abordaje de esta enfermedad “sigue basándose en tratamientos sintomáticos, como los inhibidores de la acetilcolinesterasa y la memantina, junto con una atención integral que incluye diagnóstico precoz, seguimiento clínico, intervenciones no farmacológicas y apoyo a pacientes y cuidadores.”

En ese sentido, los nuevos tratamientos como lecanemab (el principio activo), “suponen el inicio de una nueva vía terapéutica orientada a modificar el curso de la enfermedad.” Sin embargo, este avance llega con polémica. Las autoridades sanitarias, de momento, han decidido no **financiar este fármaco**. No obstante, desde el Ministerio de Sanidad han confirmado a **INFOVERITAS** que se están manteniendo conversaciones con la compañía que lo comercializa “para lograr un precio que sea acorde al valor que aporta a la salud de los pacientes.”

En este artículo, te contamos las luces y sombras de este medicamento contra el alzhéimer, el primero que ha mostrado algún efecto contra la enfermedad en varias décadas.

Para empezar, ¿qué es el leqembi y qué pacientes pueden beneficiarse?

Leqembi (lecanemab) es un anticuerpo monoclonal dirigido contra la proteína beta-amiloide, uno de los factores clave en la fisiopatología de la enfermedad de alzhéimer. Está indicado para el tratamiento de pacientes en fases iniciales de la enfermedad (deterioro cognitivo leve o demencia leve), siempre en el contexto

de una selección adecuada y con confirmación biológica del proceso.

El doctor Pascual Sánchez hace hincapié en que los pacientes candidatos a este tratamiento son aquellos en fases tempranas, con evidencia de patología amiloide y tras una evaluación clínica rigurosa. “Es importante subrayar que no se trata de un tratamiento generalizable a todos los pacientes con alzhéimer, sino a un subgrupo bien definido en centros con capacidad diagnóstica y de seguimiento adecuados”, apostilla.

“No hay evidencia de que este o cualquier tratamiento pueda restaurar o revertir memorias perdidas o la función cognitiva debido a la enfermedad de alzhéimer”, agregan desde la [página web](#) de la Asociación del Alzheimer.

¿Cómo actúa Leqembi?

Aunque no se conocen plenamente las causas de la enfermedad de alzheimer, las personas con la enfermedad tienen placas en el cerebro compuestas de una proteína denominada amiloide beta, lo que puede dar lugar a problemas con la función cerebral. Desde la [Agencia Europea del Medicamento](#) (EMA, por sus siglas en inglés) señalan que “el principio activo de Leqembi, el lecanemab, es un anticuerpo monoclonal (un tipo de proteína) que se une a la beta amiloide. Al unirse a la beta amiloide, el medicamento reduce las placas amiloides en el cerebro”, ralentizando así el deterioro cognitivo en los pacientes con enfermedad de alzhéimer incipiente.

Cabe señalar que lecanemab se administra como perfusión intravenosa durante aproximadamente 1 hora una vez cada 2 semanas. “Para la primera perfusión, debe tenerse al paciente en observación durante aproximadamente 2,5 horas tras completar la perfusión para detectar posibles signos y síntomas de reacciones relacionadas con la perfusión”, se indica en la [ficha técnica del medicamento](#).

Beneficios y riesgos de este medicamento

El neurólogo Pascual Sánchez indica que Leqembi ha demostrado que es capaz de reducir de manera muy efectiva los depósitos de amiloide fibrilar en el cerebro y de ralentizar la progresión del deterioro cognitivo y funcional en la

fases iniciales de la enfermedad, en torno al 30%.

En cuanto a los riesgos, destacan las anomalías en neuroimagen relacionadas con amiloide (ARIA), que incluyen edema cerebral y microhemorragias, lo que obliga a una monitorización estrecha y a una adecuada selección de pacientes. Por ello, Leqembi “no debe administrarse a personas con trastornos hemorrágicos que no estén adecuadamente controlados ni a personas que estén recibiendo tratamiento anticoagulante”, resaltan desde la Agencia Europea del Medicamento.

Un medicamento con una relación riesgo-beneficio y coste-efectividad controvertida, pero que abre una vía interesante de tratamiento

La Comisión Europea **autorizó la comercialización** en todos los estados miembros de lecanemab (Leqembi) para el tratamiento de personas con enfermedad de alzhéimer en fases iniciales, tras la recomendación positiva emitida por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) en noviembre de 2024. Esta llegó, no obstante, tras una negativa inicial en julio de 2024 apoyada por los riesgos del medicamento.

En España, la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos y Productos Sanitarios ha rechazado, por el momento, que Leqembi sea financiado públicamente aludiendo criterios de racionalización del gasto público. Actualmente su **precio se sitúa en torno a los 24.000€ al año por paciente.**

Desde el Ministerio de Sanidad explican a **INFOVERITAS** que “se trata de un medicamento con “una relación riesgo-beneficio y coste-efectividad controvertida”, cuya aportación a la mejora de la salud de los pacientes y el cambio del curso de la enfermedad es cuestionable. Sin embargo, reconocen que “abre una línea interesante de tratamiento.”

Por ello, el organismo, ha constituido un grupo de trabajo dentro de la Comisión Interministerial de Precios de Medicamentos “para ver las condiciones en las que sería financiable y qué cambios deberían hacerse en el sistema para adaptarse a esta nueva línea de tratamientos. Se está trabajando, además, con la compañía para lograr un precio que sea acorde al valor que aporta a la salud de los

pacientes.”

No es una solución universal ni una cura

El neurólogo Pascual Sánchez reconoce que la magnitud del beneficio de este medicamento puede considerarse moderada desde una perspectiva poblacional. Según los cálculos de la SEN, como recoge [este artículo de *El País*](#), el lecanemab estaría indicado solo para el 5% de los 800.000 enfermos de alzhéimer que hay en España. No obstante, es importante tener en cuenta que su impacto puede ser significativo a nivel individual, “especialmente para pacientes y familias, lo que se traduce en meses adicionales de autonomía y calidad de vida.”

El experto reconoce que el tratamiento implica un coste elevado y requiere una infraestructura asistencial específica (infusiones periódicas, monitorización mediante neuroimagen y seguimiento especializado). Sin embargo, señala, que “estos aspectos deben valorarse en el contexto de una enfermedad con escasas alternativas terapéuticas modificadoras.”

Además, a su juicio, la incorporación de este tipo de terapias supone una oportunidad para preparar al sistema sanitario ante la llegada de nuevos tratamientos en desarrollo, previsiblemente más eficaces, que requerirán circuitos asistenciales similares. “En este sentido, más que una limitación, plantea la necesidad de desarrollar modelos de implementación progresiva y selectiva que permitan el acceso a quienes más pueden beneficiarse, al tiempo que se generan datos en vida real sobre su efectividad y eficiencia.”

“Consideramos que el debate no debería plantearse en términos de “todo o nada”, sino en torno a un acceso restringido, seguro, equitativo y basado en criterios clínicos objetivos para aquellos pacientes que realmente puedan beneficiarse”, agrega. Todo ello, lleva a la siguiente conclusión, en línea con la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA): “Este fármaco no es una solución universal ni una cura, pero sí representa un avance relevante tras años sin innovaciones terapéuticas de este tipo. Confiamos en que exista margen para la negociación y una eventual reconsideración de la decisión.”

Fuentes

Declaraciones de Pascual Sánchez, neurólogo y secretario del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

[Fundación Pascall Maragall](#)

[Agencia Europea del Medicamento](#) (EMA, por sus siglas en inglés)

Gabinete de prensa del Ministerio de Sanidad

[Artículo de *El País*](#) sobre el fármaco

[Ficha técnica del medicamento](#)

[Alzheimer](#) [cerebro](#) [EMA](#) [featured](#) [Leqembi](#) [Maragall](#) [Neurólogo](#)
[Sanidad](#)



Noticias [Relacionadas](#)

EXPLICATIVOS

Día del Libro: la iniciativa española para fomentar la lectura

abril 23, 2026 – Por Infoveritas

EXPLICATIVOS

Mitos y falsas creencias que dañan el planeta Tierra

abril 22, 2026 – Por Infoveritas

