

interés quiere a  
drés y a Cofidis





The Mind Guardian / Samsung

**TECNOLOGÍA** NOTICIA 28 abr 2026 - 14:17



Roberto Corrales

---

The Mind Guardian, el videojuego español que detecta los primeros síntomas de la demencia y el Alzheimer, cumple un año con el objetivo de alcanzar a más personas.

---

Se estima que el 43% de la población española tiene actualmente alguna enfermedad neurológica, pero el problema es que muchas personas no lo saben por falta de chequeos y por ello se diagnostican demasiado tarde en los casos de deterioro cognitivo, demencia o Alzheimer.

Hace un año, Samsung lanzó un videojuego desarrollado en España con el que pretendía solucionar este problema. *The Mind Guardian* **usa la inteligencia artificial para analizar patrones de juego y detectar con una precisión del 97% los primeros síntomas.**

Ahora, la compañía surcoreana ha aprovechado el primer aniversario del lanzamiento de *The Mind Guardian* para recordar su compromiso con la salud cerebral y la detección temprana de problemas relacionados con ella, como parte de su iniciativa social *Tecnología con propósito*, que lleva 14 años en

marcha en España.

Según un reciente estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, y **hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables.**

En su primer año, la aplicación ha superado los 5.000 test realizados y ha permitido detectar un 5% de casos con posible riesgo, pero los objetivos de Samsung y de sus desarrolladores pasan por seguir ayudando a la detección, a las personas mayores y a sus familias.

"La prevención es fundamental para que cuando surge la primera señal de alarma podamos mejorar la salud de los pacientes", señala Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia, durante un evento celebrado por la compañía este martes en Madrid.

Si se detectan a tiempo, los primeros síntomas del deterioro cognitivo se pueden combatir a través de **cambios en el estilo de vida como mejorando el sueño, haciendo ejercicio físico, manteniendo una vida social activa y evitando el estrés.** La lectura y la cocina, por ejemplo, pueden ser grandes aliadas.

"El caso de *The Mind Guardian* confirma que la prevención puede hacerse hacerse más accesible cuando ciencia y tecnología trabajan de la mano"

...hacerse más accesible cuando ciencia y tecnología trabajan de la mano ,  
apostilla Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.

## Cómo utilizar The Mind Guardian

*The Mind Guardian* es un videojuego gratuito que se puede descargar desde las principales plataformas de aplicaciones y que se dirige a cualquier persona, sobre todo mayores de 55 años. **Tan solo es necesario disponer de una tablet Android con sistema operativo con Android 10 o superior.**

NACIONAL

# Samsung impulsa la detección precoz del deterioro cognitivo con la herramienta The Mind Guardian

La solución utiliza IA y gamificación para fomentar la prevención de enfermedades neurodegenerativas

**Samsung Biologics mantiene su fuerte crecimiento mientras afronta tensiones laborales internas**

**Samsung Biologics refuerza su producción farmacéutica: adquiere su primera planta en Estados Unidos**



Samsung impulsa la detección precoz del deterioro cognitivo con la herramienta The Mind Guardian - SAMSUNG

La tecnológica **Samsung** ha reforzado su apuesta por la salud cerebral con **The Mind Guardian**, una herramienta diseñada para identificar posibles **señales tempranas de deterioro cognitivo** mediante inteligencia artificial y un enfoque gamificado. El proyecto, desarrollado junto al centro de investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo, celebrar su primer año con resultados prometedores.

La aplicación, dirigida a personas mayores de 55 años, **ha superado los 5.000**



**test realizados y ha detectado un 5% de casos con posible riesgo de deterioro cognitivo.** Con una precisión cercana al 97% en validación cruzada, se posiciona como un recurso de cribado inicial que facilita la detección precoz, aunque no sustituye el diagnóstico clínico.

El proyecto **cuenta con el respaldo de entidades científicas como la Sociedad Española de Neurología, la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria**, lo que refuerza su base científica y su potencial aplicación en el ámbito sanitario.

**Más del 50% de la población española descuida hábitos clave como el sueño, la alimentación o el ejercicio**

El lanzamiento y evolución de la herramienta se produce en un contexto de creciente preocupación por la salud cerebral. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **más del 50% de la población española descuida hábitos clave como el sueño, la alimentación o el ejercicio**, mientras que hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse con estilos de vida saludables.

En España, **cerca de un millón de personas viven con demencia o deterioro cognitivo grave**, siendo el Alzheimer la causa más frecuente. Además, más de la mitad de los casos leves permanecen sin diagnosticar y el retraso medio de su detección supera los dos años, lo que pone de relieve la importancia de herramientas que favorezcan la detección temprana.

## Cerca de un millón de personas viven con demencia o deterioro cognitivo grave

En este contexto, Samsung ha organizado el foro **'The Mind Guardian: tecnología y prevención'**, que ha reunido a expertos en neurología, nutrición, sueño y bienestar emocional, entre ellos Jesús Porta Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología. Durante el encuentro se destacó que la prevención, basada en hábitos saludables, es clave para reducir el impacto de enfermedades neurológicas.

La herramienta se enmarca en la iniciativa **'Tecnología con Propósito' de Samsung, orientada a aplicar la innovación tecnológica a retos sociales**. Además, la compañía ha establecido una alianza con AFAGA para reforzar la concienciación y el apoyo a pacientes y familiares.

Según Elena Fernández, este primer año demuestra que **la combinación de ciencia, tecnología y experiencia de usuario puede acercar la prevención a la población general**. En la misma línea, expertos destacan que herramientas como The Mind Guardian pueden facilitar un primer paso clave para actuar antes de la aparición de síntomas y promover una cultura de cuidado activo de la salud cerebral.

PROFESIONALES

# El HUB Alzheimer Barcelona reclama un plan nacional urgente para garantizar el acceso a nuevas terapias

Profesionales sanitarios piden acelerar la financiación de fármacos innovadores y reforzar el sistema ante un cambio de paradigma en la enfermedad de Alzheimer

**La importancia de leer: la lectura se consolida como escudo frente al alzhéimer**

**El Servicio de Salud Canario presenta sus protocolos para el abordaje del alzhéimer en una jornada técnica**



El HUB Alzheimer Barcelona reclama un plan nacional urgente para garantizar el acceso a nuevas terapias - CANVA

Profesionales de las principales instituciones integradas en el **HUB Alzheimer Barcelona han lanzado una carta abierta** dirigida al Ministerio de Sanidad, a la Comisión Interministerial de Precios de los Medicamentos y a las consejerías autonómicas, **en la que reclaman una respuesta urgente y estructural ante la llegada de nuevos tratamientos modificadores de la enfermedad de Alzheimer.**

El documento, respaldado por entidades como Hospital Clínic de



Barcelona, Hospital Universitario Vall d'Hebron o la Fundación Pasqual Maragall, advierte de que, pese a la aprobación en Europa de terapias como lecanemab y donanemab, **los pacientes en España siguen sin acceso real y equitativo dentro del sistema público.**

Ambos tratamientos han sido autorizados por la Comisión Europea tras la opinión favorable de la European Medicines Agency (EMA), y cuentan también con aprobación de la Food and Drug Administration en Estados Unidos y de otras agencias internacionales. Sin embargo, los expertos subrayan que **el debate ya no debe centrarse en su validez clínica, sino en cómo garantizar su implementación segura, equitativa y sostenible.**

## Cómo garantizar su implementación segura, equitativa y sostenible

En este contexto, alertan de que el retraso en la financiación está generando desigualdades, obligando a algunas familias a buscar tratamiento en el extranjero o en el ámbito privado. **“Cada mes de demora supone una pérdida de oportunidad”**, señalan, recordando que el Alzheimer es una enfermedad progresiva en la que el tiempo resulta crítico.

La carta también pone el foco en las carencias estructurales del sistema sanitario español, especialmente en el acceso a herramientas diagnósticas avanzadas. Según datos de la Sociedad Española de Neurología, **los biomarcadores solo se utilizan en el 10-20% de los diagnósticos**, lejos del objetivo del 80-90% necesario para una adecuada selección de pacientes candidatos a estas terapias.

Más allá de la financiación de los fármacos, los firmantes **reclaman un Plan Alzheimer específico a nivel nacional que aborde de forma integral el diagnóstico precoz**, la formación de profesionales, la coordinación asistencial y la equidad territorial. En línea con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, consideran que España debe adaptar su sistema a una nueva etapa marcada por la llegada progresiva de terapias modificadoras de la enfermedad.

## Reclaman un Plan Alzheimer específico a nivel

## nacional que aborde de forma integral el diagnóstico precoz

Los especialistas insisten en que **el Alzheimer sigue siendo una patología infravalorada pese a su enorme impacto**. Representa más del 60% de los casos de dependencia en España y genera un coste anual cercano a los 35.000 millones de euros, según datos de CEAFA. A nivel global, es ya la séptima causa de muerte.

Además, subrayan que **los nuevos tratamientos, aunque no curativos, han demostrado ralentizar la progresión de la enfermedad en torno a un 33%**, lo que se traduce en meses adicionales de autonomía y calidad de vida para los pacientes en fases iniciales.

Finalmente, **el HUB Alzheimer Barcelona ofrece su colaboración a las autoridades para diseñar un modelo de implementación progresivo, basado en la evidencia y apoyado en centros con experiencia**. El objetivo, concluyen, es evitar que el acceso a la innovación dependa del lugar de residencia o de la capacidad económica, y garantizar una respuesta sanitaria acorde al primer gran avance terapéutico en décadas frente al Alzheimer.

\*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.

---

ARCHIVADO EN

*Alzhéimer*



2026-04-23

## **La lectura como hábito fundamental para la salud del cerebro**



**Leer es salud: especialistas explican por qué el hábito de la lectura es clave para proteger el cerebro y prevenir el deterioro cognitivo.**



En el marco de la conmemoración del Día Mundial del Libro y de los Derechos de Autor, especialistas en neurología subrayan la importancia de la lectura como una herramienta esencial para el mantenimiento de la salud cerebral. Esta actividad activa áreas vinculadas a la emoción, la imaginación y la planificación mental.

Los libros funcionan como recursos para el desarrollo de la creatividad y las capacidades cognitivas en todas las etapas de la vida. La Sociedad Española de Neurología (SEN) señala que este hábito es fundamental para mantener el cerebro saludable y procesar información de manera compleja.

Guillermo García Ribas, neurólogo e integrante de la SEN, explica que la lectura regular activa múltiples regiones del cerebro. Según las investigaciones, el procesamiento de textos va más allá del lenguaje, involucrando la comprensión lingüística y la planificación.

En particular, la lectura de novelas y textos de ficción demanda un mayor esfuerzo cognitivo. Este tipo de literatura exige al lector un ejercicio de introspección que favorece la activación de redes neuronales relacionadas con la empatía y la imaginación.

El hábito de leer se vincula directamente con la mejora de la atención y la concentración. La evidencia científica disponible asocia el fomento de la lectura con una mayor capacidad de enfoque y un mayor nivel de autoconocimiento en los individuos.



mental que requiere seguir tramas complejas actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo natural o patológico.

## **Designación internacional para 2026**

La directora general de la UNESCO, Audrey Azoulay, confirmó que la ciudad de Rabat, en Marruecos, será la Capital Mundial del Libro en 2026. La elección se basa en el rol de la ciudad como centro cultural y editorial en su región.

La ciudad marroquí cuenta con 54 editoriales y la feria internacional del libro más importante de África. Con este título, se busca potenciar la democratización del acceso a la cultura y fortalecer la lucha contra el analfabetismo en diversos sectores de la población.

## **Antecedentes del título mundial**

Rabat se convertirá en la vigésimo sexta ciudad en ostentar esta distinción desde el año 2001. En la lista de capitales anteriores figura Buenos Aires, que ocupó este lugar en 2011, junto a otras urbes como Madrid, Bogotá, Guadalajara y Río de Janeiro.

### **Te puede interesar**



## ÚLTIMA HORA

Yolanda Díaz llama a la "movilización social" si el Congreso rechaza el decreto-ley que amplía los alquileres

Hace 1 horas · Economía

## SANIDAD

# Las personas con TDAH suelen crear estrategias para compensar el trastorno a costa de un gran desgaste

La mayoría de adultos con TDAH en España sigue sin diagnóstico, pese al fuerte impacto del trastorno y al elevado desgaste para compensar sus síntomas.

🕒 3 MINUTOS

🔗 Comparte    

Comenta 



POR AGENCIAS

Publicado

24 ABR., 2026

🕒 3 MINUTOS

La jefa de servicio de psiquiatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, Belinda Manzano Balsera, señala que quienes conviven con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a menudo han ideado recursos propios para sobrellevarlo, aunque con “un elevado coste en esfuerzo y desgaste”.

En numerosos casos, según detalla la especialista, el TDAH pasa desapercibido durante la infancia, de modo que la persona arrastra durante años síntomas que no reconoce como parte de esta condición.

De acuerdo con los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 97 por ciento de los adultos españoles con TDAH no cuenta con un diagnóstico, lo que se traduce en problemas en el entorno laboral, en las relaciones personales y en la organización de las tareas diarias.

Este trastorno, de base neurobiológica, se define por dificultades persistentes en la atención, la planificación, la gestión del tiempo y el control de los impulsos. En la edad adulta, estas manifestaciones pueden resultar menos llamativas que en la niñez, pero llegan a interferir de “manera relevante” en el desempeño cotidiano y en la salud emocional.

La prevalencia estimada en adultos ronda el 4,4 por ciento; sin embargo, la “significativa” infradetección hace que el número de diagnósticos registrados en el sistema sanitario sea muy inferior a la realidad.

## Unidad específica de TDAH en adultos

Para dar respuesta a esta situación, el Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela ha puesto en marcha una unidad especializada en TDAH en adultos, centrada en el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de estos pacientes. El equipo aborda el trastorno desde una “perspectiva clínica integral”, siguiendo criterios internacionales y diseñando un plan ajustado al perfil de cada persona.

El proceso diagnóstico contempla una “entrevista clínica específica, la evaluación de los síntomas actuales y la posible presencia de manifestaciones en la infancia, junto con el uso de herramientas validadas para adultos”. Además, se examinan las funciones ejecutivas y se realiza un diagnóstico diferencial para descartar otros trastornos, como ansiedad o depresión, que pueden presentar signos parecidos.

“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”, ha indicado la psiquiatra.

El abordaje terapéutico se plantea de “forma individualiza”, pudiendo incluir fármacos psicoestimulantes o no estimulantes, siempre con ajustes según la respuesta de cada paciente. A este tratamiento farmacológico se suma la intervención psicológica, dirigida a reforzar la organización, el control de impulsos y la administración del tiempo mediante técnicas específicas.

La unidad incorpora, además, procedimientos de neuromodulación como la Estimulación Magnética Transcraneal (EMT), que en determinados casos puede ayudar a “mejorar la atención y reducir síntomas asociados como ansiedad o depresión”.

Asimismo, se tiene en cuenta la “frecuente asociación” del TDAH con otros problemas, entre ellos los trastornos del sueño, las adicciones o las dificultades emocionales, lo que subraya la importancia de un “enfoque integral que permita mejorar el funcionamiento diario y la calidad de vida”.

Los especialistas aconsejan solicitar una valoración específica cuando persisten problemas de concentración, dificultades para terminar tareas, desorganización continuada o impulsividad que afecta a la vida personal o profesional. En estos supuestos, una consulta especializada permite “el análisis de la situación y la definición de un plan diagnóstico y terapéutico adecuado”.

“Recibir un diagnóstico en la edad adulta puede suponer un punto de inflexión. Comprender el origen de estas dificultades permite ajustar expectativas y acceder a herramientas que facilitan el día a día con mayor estabilidad y control”, ha concluido Belinda Manzano.

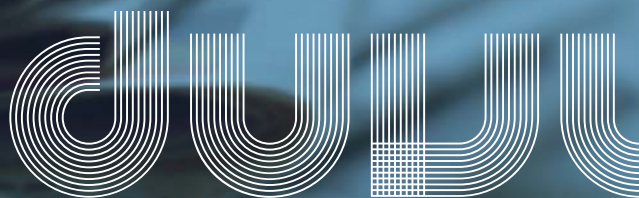
---

Etiquetas: [Tdah](#) [Adultos](#) [Diagnóstico](#) [Neuromodulación](#) [Psiquiatría](#)

---

### Te recomendamos

---



Diario da Universidade de Vigo

(/universidade/comunicacion/duvi)

INICIO (/) / A UNIVERSIDADE (/UNIVERSIDADE) / COMUNICACIÓN (/UNIVERSIDADE/COMUNICACION) / DUVI (/UNIVERSIDADE/COMUNICACION/DUVI) / THE MIND GUARDIAN CONSÓLIDASE COMO FERRAMENTA DE REFERENCIA NA DETECCIÓN TEMPERÁ DO DETERIORO COGNITIVO

Desenvolta por atlantTtic e Samsung, no seu primeiro ano xa supera os 5000 test realizados

# The Mind Guardian consolídase como ferramenta de referencia na detección temperá do deterioro cognitivo

A aplicación promove a intervención precoz antes da aparición de síntomas

ETIQUETAS: ENTIDADES COLABORADORAS ESTUDANTES MEDIOS PAS PDI PÚBLICO EXTERNO VIGO INVESTIGACIÓN INVESTIGACIÓN



Neste sitio empréganse cookies para mellorar a experiencia de usuario  
Coa tua navegación, prestas o teu consentimento para recibir as cookies que utiliza o Portal.

Máis info

Dé acordo

## Leer, un escudo para el cerebro y la memoria

23 abril, 2026

**Leer, una gimnasia diaria para el cerebro**



### NewsTe

Cada 23 de abril, el Día Mundial del Libro y de los Derechos de Autor invita a poner el foco en una costumbre tan sencilla como poderosa: leer. Lejos de ser solo una actividad recreativa, la lectura se consolida como uno de los hábitos más recomendados por los especialistas para mantener un cerebro activo y saludable a lo largo de toda la vida.

La conmemoración, impulsada por la UNESCO, busca fomentar la lectura y visibilizar la importancia de la propiedad intelectual de autores y autoras. En este marco, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recuerda que los libros son una herramienta clave para estimular la creatividad, la imaginación y las capacidades cognitivas en niños, adolescentes y adultos.

- PUBLICIDAD -



retrasar o prevenir el deterioro cognitivo. Aunque muchos de los cambios cerebrales que se producen al leer no pueden observarse con total precisión, la neurociencia ya demostró que esta práctica excede ampliamente el simple procesamiento del lenguaje escrito.

## Cómo impacta la lectura en la atención y la memoria

Según García Ribas, cuando una persona se sumerge en una novela o en un texto de ficción no solo se ponen en marcha las zonas relacionadas con la comprensión lingüística, sino también aquellas vinculadas con la emoción, la imaginación y la planificación. Es decir, leer una historia compleja implica un verdadero “entrenamiento” para el cerebro.

Estudios recientes indican que quienes sostienen el hábito de la lectura con frecuencia muestran una mejor capacidad de atención y concentración. Además, la lectura favorece la introspección y el autoconocimiento, al permitir que cada lector establezca un diálogo interno con los personajes, las tramas y las ideas que se presentan en los libros.

El neurólogo destaca que no todas las lecturas demandan el mismo esfuerzo cognitivo. Los textos puramente informativos suelen emplear un lenguaje más directo y técnico, mientras que las novelas o relatos con tramas elaboradas obligan al cerebro a anticipar, recordar y relacionar información. Ese esfuerzo sostenido parecería tener un efecto protector frente a la aparición de demencias en la vejez.

## Rabat, próxima Capital Mundial del Libro

En este mismo espíritu de promoción de la lectura, la directora general de la UNESCO, Audrey Azoulay, anunció la designación de Rabat, capital de Marruecos, como Capital Mundial del Libro para el año 2026. La ciudad fue elegida por su fuerte desarrollo como polo cultural y editorial, donde los libros ocupan un lugar central en la circulación del conocimiento y las artes.

Rabat cuenta actualmente con 54 editoriales, la feria internacional del libro más importante de África y un número creciente de librerías. Su industria editorial se consolida así como un motor de la economía creativa y como un instrumento para democratizar el acceso a la cultura, especialmente entre jóvenes, mujeres y comunidades vulnerables.

- Promoción de la lectura para todas las edades.
- Impulso a la industria editorial local y regional.
- Programas contra el analfabetismo en sectores postergados.
- Actividades culturales dentro y fuera de las fronteras de la ciudad.

Las ciudades que reciben el título de Capital Mundial del Libro se comprometen a desarrollar, durante un año, un programa de actividades orientadas a difundir la lectura y a fortalecer el ecosistema del libro. Desde 2001, distintas urbes del mundo han sido distinguidas por la UNESCO, entre ellas Madrid, Buenos Aires, Bogotá, Montreal, Bangkok, Guadalajara, Accra, Estrasburgo y Río de Janeiro, que ostentará el título en 2025, antes de pasarle la posta a Rabat.

**“LA ACTIVACIÓN CEREBRAL QUE SE PRODUCE AL LEER UN LIBRO ES MUY ALTA” DESIEME E  BÓLOGO GARCÍA**

En un contexto atravesado por pantallas y consumos fragmentados de información, especialistas y organismos internacionales coinciden en un mensaje claro: sostener la lectura como hábito cotidiano no solo enriquece la vida cultural, sino que representa una inversión directa en bienestar cognitivo y calidad de vida.



EL PAÍS | 50

del riesgo  
dicativo de  
or riesgo.

de Crédito de España con garantía de  
100.000 € por depositante y entidad.

tu Cuenta Digital  
TAE



LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

SUEÑO >

## Alfredo Rodríguez Muñoz, psicólogo: “El negocio de algunas tecnológicas radica en que tú duermas menos; el sueño es el enemigo”

El autor del ensayo ‘Dormir para vivir’ critica el desprecio al descanso como si fuese una pérdida de tiempo. “Parte del negocio de algunas tecnológicas radica en que durmamos menos”, denuncia



[Suscríbete hoy y accede a](#)

## Cáceres

[Agenda cultural](#) [Plasencia](#) [Navalmoral](#) [Coria](#) [Provincia](#) [Elecciones autonómicas](#)



Sin letra pequeña



## La solidaridad cacereña brilla en la VIII Carrera del Colegio Diocesano a favor de la ELA

La jornada solidaria pretende recaudar fondos y concienciar sobre la ELA, una enfermedad neurodegenerativa que afecta a unas 100 personas en Extremadura

La solidaridad cacereña brilla en la VIII Carrera del Colegio Diocesano a favor de la ELA

[Ver galería](#)

La solidaridad cacereña brilla en la VIII Carrera del Colegio Diocesano a favor de la ELA / **JORGE VALIENTE**

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar



Sin letra pequeña



El evento, que cuenta con el **respaldo del Ayuntamiento de Cáceres, la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura** y diversas entidades colaboradoras, combinó deporte, convivencia y solidaridad en una jornada marcada por la alta participación.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar

+ Sin letra pequeña +



El objetivo principal de esta iniciativa fue **recaudar fondos** y sensibilizar a la sociedad sobre la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, una enfermedad neurodegenerativa que, según establece la Sociedad Española de Neurología, **afecta a alrededor de 100 personas** en Extremadura, diagnosticándose unos **20 nuevos casos cada año**.

**DÍA DE LA MADRE  
OFERTA ESPECIAL**

**50% DTO.**

Susíbete

Cancela cuando quieras.

Todo lo recaudado durante la jornada se destinará a la **Asociación ELA Extremadura**, entidad que trabaja en el acompañamiento y apoyo a pacientes y familiares en la región.



Leer



Cerca



Jugar



Sin letra pequeña



## Un evento consolidado en la ciudad

La Carrera Solidaria del Colegio Diocesano surgió **hace casi una década** como una propuesta impulsada por el propio centro educativo con el objetivo de fomentar valores como **la solidaridad, el deporte y la implicación social** entre el alumnado. Con el paso de los años, la iniciativa ha ido **creciendo tanto en participación como en repercusión**, convirtiéndose en una cita abierta a toda la ciudadanía.



Leer



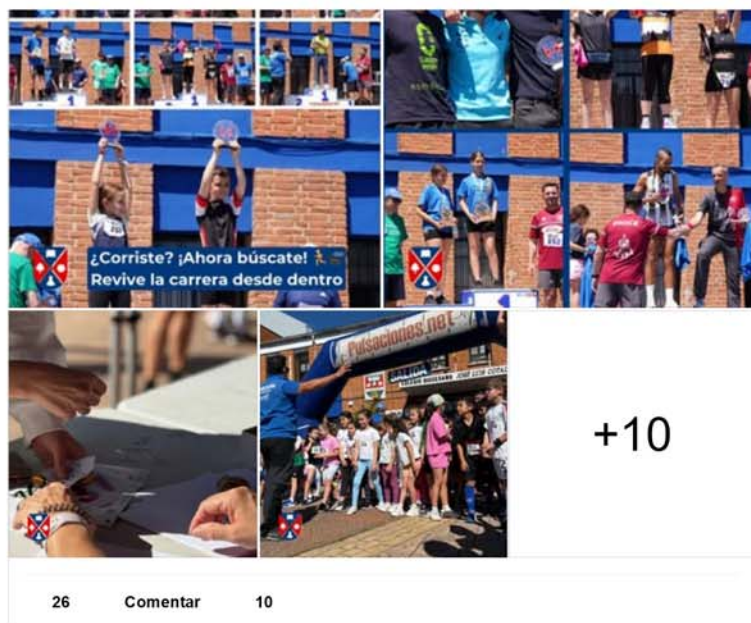
Cerca



Jugar



Sin letra pequeña



En ediciones anteriores, la carrera ha contado con **cientos de participantes** de todas las edades, desde escolares hasta familias completas, lo que ha permitido consolidar un ambiente festivo y participativo. Además, el carácter solidario del evento ha contribuido a **dar visibilidad a distintas causas sociales**, reforzando su dimensión educativa y comunitaria.

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar



Sin letra pequeña



## Visibilizar una enfermedad poco conocida

La **Esclerosis Lateral Amiotrófica** es una enfermedad del sistema nervioso que provoca la **degeneración progresiva** de las neuronas motoras, encargadas de controlar el movimiento voluntario. Esto se traduce en una **pérdida gradual de la movilidad, la capacidad de hablar, tragar e incluso respirar**, mientras que las funciones cognitivas suelen permanecer intactas. Actualmente no existe una cura, aunque los **tratamientos disponibles** pueden ayudar a ralentizar su progresión y mejorar la calidad de vida de los pacientes.



Leer



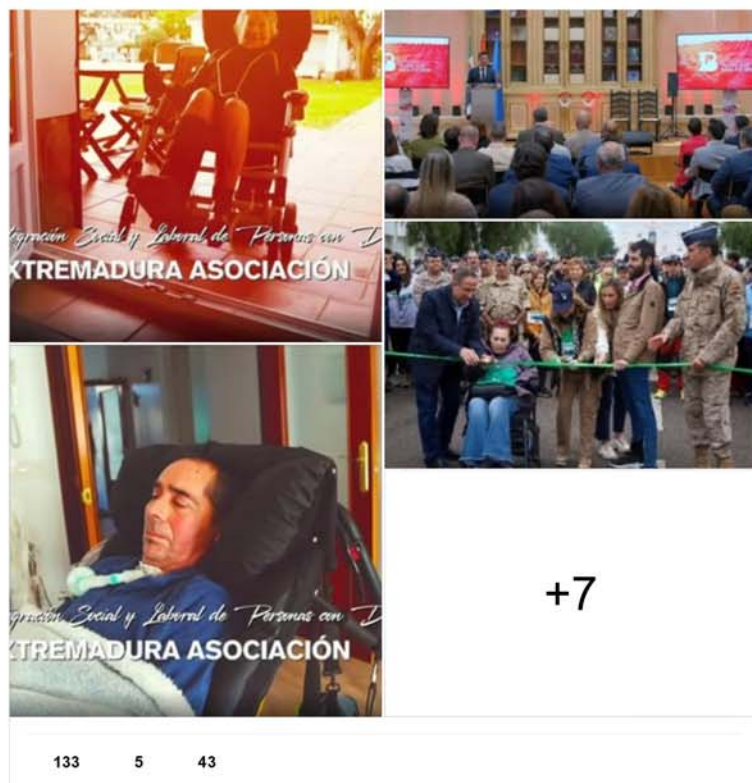
Cerca



Jugar



Sin letra pequeña



En este contexto, **asociaciones como ELA Extremadura** desempeñan un papel fundamental. La entidad ofrece apoyo integral a **personas afectadas y a sus familias**, facilitando recursos asistenciales, orientación y acompañamiento. Asimismo, trabaja en la **sensibilización social** y en la **reivindicación de mayores recursos** para la investigación y la atención sociosanitaria.

## Una cita que une deporte y solidaridad

Más allá del componente deportivo, la Carrera Solidaria del Colegio Diocesano se ha consolidado como un **espacio de encuentro** en el que se refuerzan valores como la empatía, la cooperación y el compromiso social. La implicación de instituciones, empresas y ciudadanía ha permitido que esta **iniciativa crezca año tras año**, convirtiéndose en un ejemplo de cómo **el deporte puede servir como herramienta de transformación social**.

Noticias relacionadas y más

**La Guardia Civil recaudará fondos para los enfermos de esclerosis múltiple con su carrera solidaria en Cáceres**

**Cáceres acoge el domingo 28 de septiembre la 'Ruta Solidaria' a favor de Divertea, Emex y Aztide**

**Carreras, exhibiciones y fútbol de la mano de la Policía Nacional, en Plasencia**



Leer



Cerca



Jugar

Vida & Estilo

## Leer es el ejercicio clave que recomiendan los neurólogos para evitar el deterioro del cerebro

En el Día Mundial del Libro, la Sociedad Española de Neurología destaca que la lectura de ficción activa la imaginación y la planificación. El hábito regular de leer historias complejas se posiciona como una herramienta fundamental para proteger la memoria y mejorar la concentración en adultos y jóvenes.

Jueves 23 de abril de 2026 | 21:00hs.



En el marco de las celebraciones por el Día Mundial del Libro, expertos en neurociencia subrayan que sumergirse en las páginas de una obra literaria activa áreas del cerebro vinculadas a la emoción y la imaginación. Este ejercicio mental no solo funciona como una herramienta para el conocimiento, sino que se consolida como un recurso valioso para el desarrollo cognitivo en todas las etapas de la vida y una terapia preventiva contra el deterioro de las capacidades intelectuales.

Cada 23 de abril, la Unesco promueve esta jornada con el fin de fomentar el hábito de leer y proteger los derechos de autor, pero este año la mirada se centra especialmente en la salud. Desde la Sociedad Española de Neurología advierten que la lectura regular activa múltiples regiones cerebrales y contribuye a prevenir enfermedades demenciales. El neurólogo Guillermo García Ribas explica que, al leer ficción, el órgano no solo procesa el lenguaje, sino que también pone en marcha los mecanismos de la planificación y la empatía, generando una activación cerebral de alta intensidad que difícilmente se logra con otras actividades.

Además de los beneficios biológicos, este hábito se asocia directamente con una mejora sustancial en los niveles de atención y concentración de las personas. La evidencia científica acumulada sugiere que quienes eligen tramas complejas o novelas que exigen un esfuerzo cognitivo continuado presentan una menor incidencia de deterioro cognitivo. Según los expertos, el lenguaje directo de los textos informativos es útil, pero es la riqueza de la literatura creativa la que actúa como un verdadero escudo protector para el cerebro a largo plazo.

X

**Rabat fue la ciudad elegida para ser la Capital Mundial del Libro en 2026**

designación responde al crecimiento de su industria editorial, que cuenta con más de cincuenta editoriales y la feria del libro más importante de África. El objetivo de la ciudad para su mandato será profundizar la democratización del acceso a la cultura, con un foco especial en la promoción de la lectura entre jóvenes y mujeres en comunidades vulnerables.

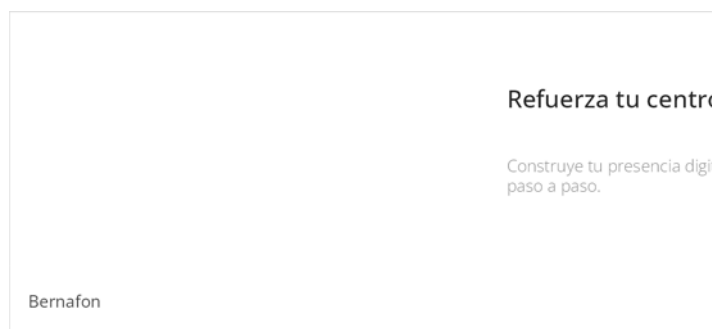
Rabat se convierte así en la vigésimo sexta ciudad en recibir este honor desde que se inició la tradición en el año 2001. La capital marroquí sucede a una lista de centros culturales globales que incluyó a ciudades como Madrid, Buenos Aires, Guadalajara y, más recientemente, Estrasburgo y Río de Janeiro.



El compromiso de las sedes elegidas implica la organización de un programa anual de actividades que busque inspirar a todas las generaciones a redescubrir el libro como un motor de desarrollo personal y social.

#### La importancia de leer para fortalecer la introspección

Más allá de los datos técnicos, la lectura se revela como una vía hacia la introspección profunda. Los especialistas coinciden en que el tiempo dedicado a un libro fomenta una capacidad de análisis que se traslada a la vida cotidiana, permitiendo a los lectores desarrollar un mayor autoconocimiento.



En un mundo cada vez más dominado por la inmediatez digital, recuperar el ritmo pausado de la página impresa se vuelve una necesidad no solo cultural, sino esencial para el equilibrio y la salud de nuestro sistema nervioso.

## ADVERTENCIA

La información que figura en esta edición digital está dirigida exclusivamente al profesional destinado a prescribir o dispensar medicamentos por lo que se requiere una formación especializada para su correcta interpretación.

## YOUTUBE



**SUSCRÍBETE A NUESTRO CANAL**

YouTube 999+

## WEBINARS



Consulta los últimos webinars en nuestra página, dónde podrás visualizar los contenidos anteriores

## CURSOS



**CAMPUS FARMACOSALUD**

Portal de formación online. Ponte en contacto con nosotros para cualquier duda en nuestro mail [cursos@campusfarmacosalud.com](mailto: cursos@campusfarmacosalud.com)

Actualización más reciente: **martes, 28 de abril de 2026**



<https://www.farmacosalud.com> está inscrita como soporte válido en el Registro de la Generalitat de Catalunya, Departamento de Salud.

Actualizado a fecha **17/07/2022** con el código **farmacosalud-2VHB9XVC3**.

**FARMACOSALUD.COM** es un medio de comunicación que difunde información médico-sanitaria dirigida a profesionales sanitarios, por lo que **NO RESPONDEMOS** a consultas concretas sobre casos médicos o asistenciales particulares. Las noticias que publicamos no sustituyen a la información, el diagnóstico y/o tratamiento o a las recomendaciones **QUE DEBE FACILITAR UN PROFESIONAL SANITARIO** ante una situación asistencial determinada.

**FARMACOSALUD.COM** no se hace responsable ni considera como propias, las opiniones vertidas por los profesionales en la citada web, desde declaraciones, podcasts, videos a publicaciones científicas que vienen firmadas por autor.

[Política de privacidad](#)

[Política de cookies](#)

[Contacto](#)

© 2026 FARMACOSALUD



también incluye diferentes medidas organizativas e individuales para facilitar la adaptación al trabajo a turnos con el objetivo de mantener una higiene del sueño adecuada.

**“El trabajo a turnos exige respuestas urgentes desde las políticas públicas”**

Según el Dr. Juan Carlos Rueda, presidente de AEEMT y miembro del Grupo de Economía y Empresa de la Alianza por el Sueño, “el trabajo a turnos se ha convertido en una realidad crecientemente inevitable que exige respuestas urgentes”

para

AS

nlleva sigue s. Sin te, la renos co, el lante. jo de

la de VT) y to 'La omún a que pone de los emás,



Dr. Juan Carlos Rueda

Fuente: AEEMT / Alianza por el Sueño / Cícero Comunicación

las políticas públicas, la prevención de riesgos laborales y la cultura organizativa. Por ello, es fundamental mejorar el control del tiempo y el uso de estos turnos para minimizar su impacto en la salud, la seguridad y el rendimiento de los trabajadores, teniendo en cuenta que el sueño es un factor que interviene directamente en el desempeño laboral”.

Los efectos del trabajo a turnos sobre la salud no se limitan al cansancio, ya que la falta de sueño también genera repercusiones profundas en las distintas facetas diarias de cada persona. Sin ir más lejos, diversos estudios señalan una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares en personas con sueño irregular o deficiente. El impacto en la salud mental también es notable, puesto que la mala calidad de sueño puede ocasionar trastornos como ansiedad, depresión, fatiga, estrés, burnout e incluso ideación suicida. De hecho, los operarios a turnos presentan un 40% más de riesgo de sufrir depresión<sup>4-6</sup>.

### Repercusiones en la seguridad y productividad laborales

Por otro lado, el descanso deficiente también repercute en la seguridad laboral y en la productividad de los empleados con horarios rotativos. El riesgo de accidente se incrementa un 30% en el turno nocturno en comparación con el turno de día, especialmente tras tres turnos nocturnos consecutivos<sup>7</sup>. Además, menos del 3% de los trabajadores nocturnos consiguen ajustar sus ritmos circadianos, lo que explica la persistencia del deterioro del sueño y sus consecuencias.

Asimismo, el deficiente descanso, el consumo de sustancias para mantenerse despierto o inducir al sueño y la fatiga acumulada afectan directamente al desempeño laboral, aumentando la tasa de errores, disminuyendo la eficiencia e incrementando las bajas laborales por enfermedad, cuya media es superior entre los trabajadores a turnos respecto a los trabajadores con horario regular<sup>5</sup>. En este sentido, el 20% de los trabajadores con horarios rotativos utiliza hipnóticos para dormir y el 25% recurre al tabaco como estimulante. Lejos de mejorar el rendimiento, este consumo puede alterar aún más el sueño y elevar el riesgo de agotamiento crónico.

Otro de los principales efectos del trabajo a turnos es la dificultad para conciliar la vida laboral con la vida familiar. Los horarios desalineados con los del resto del núcleo familiar reducen el tiempo compartido, dificultan la organización de rutinas estables y provocan un desgaste progresivo en las relaciones personales. Esta desconexión puede traducirse en falta de comunicación con la pareja, disminución de la intimidad emocional y aumento de la irritabilidad y estrés dentro del entorno doméstico<sup>8</sup>.

### Diseño de buenas prácticas laborales

“El sueño es una de las facetas más perjudicadas de los trabajadores a turnos y ello influye en la energía, el estado de ánimo, la concentración e incluso la vida familiar y social. Este desajuste de los ritmos naturales puede aumentar la fatiga, el estrés y el riesgo de problemas físicos y emocionales a largo plazo. Aunque no es posible eliminar por completo estos efectos, existen medidas sencillas que pueden ayudar a



Dra. Carmen Bellido

Fuente: AEEMT / Alianza por el Sueño / Cícero Comunicación

mitigarlos y favorecer nuestra higiene del sueño”, afirma la Dra. Carmen Bellido, coordinadora del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en el Hospital de Castellón y coordinadora del Grupo de Economía y Empresa de la Alianza por el Sueño.

Las distintas organizaciones y empresas juegan un papel fundamental para minimizar el impacto de los horarios rotativos través de políticas y acciones que prioricen el bienestar y el descanso de sus empleados. Más allá de la legislación vigente, hay una serie de buenas prácticas en el diseño de la estructura del trabajo a turnos que pueden reducir los efectos que produce en el sueño y en la salud.

Algunas de las recomendaciones que recoge la guía son la planificación de turnos en función de las características individuales de cada empleado, un diseño equilibrado de horarios y rotaciones -limitando los turnos consecutivos de noche-, la disponibilidad de espacios de descanso adecuados en las instalaciones o la creación de programas de bienestar que fomenten la concienciación sobre la higiene del sueño y la salud mental, entre otras medidas. Junto a ello, los propios trabajadores con horarios cambiantes también deben tener en cuenta sus responsabilidades individuales respecto a la salud. La recuperación tras una jornada de trabajo a turnos requiere un enfoque individualizado que no sólo implique a las organizaciones, sino también a los propios trabajadores, sus familias y la sociedad en general.



Fuente: <https://alianzasueno.com>

### **Cuidar la alimentación, no practicar actividad física muy intensa antes de conciliar el sueño...**

Mantener horarios regulares de sueño cada día, evitar el uso de dispositivos electrónicos en los momentos previos al sueño, cuidar la alimentación, no practicar actividad física muy intensa antes de conciliar el sueño y, por supuesto, acudir a un profesional sanitario en caso de dificultades persistentes para mantener el descanso, son algunas de las recomendaciones establecidas que se extienden a los empleados a turnos y a toda la población.

Trabajar con horarios rotativos constituye una de las principales causas de alteración del sueño en los operarios, siendo el insomnio el síntoma más frecuente que se presenta. Además, se estima que en España cerca del 48% de los adultos tiene un sueño no reparador y más de 4 millones sufren algún trastorno del descanso, aunque únicamente un 10% de los casos están correctamente diagnosticados<sup>5,9</sup>.

Teniendo en cuenta a los empleados, el impacto sobre la salud varía en función del tipo de turno. Aquellos que trabajan en turnos diurnos tienen los

mejores niveles de salud circadiana. Le siguen quienes realizan turnos rotatorios rápidos, y, en un lugar intermedio, quienes alternan turnos de mañana, tarde y noche. Sin embargo, los trabajadores en turno nocturno fijo son quienes presentan los peores indicadores de salud en esta escala. Por ello, muchas personas que realizan turnos nocturnos o rotatorios desarrollan síntomas similares a los del jet lag: fatiga, insomnio, somnolencia diurna, problemas digestivos e irritabilidad<sup>10</sup>. De manera que dormir de manera adecuada constituye un verdadero desafío para los trabajadores a turnos.

### **Guía para dormir sin pastillas**

Por otro lado, el Consejo General de la Psicología de España ha acogido la presentación de la *'Guía práctica de Terapia Cognitivo-Conductual para el insomnio crónico'*, un documento que sitúa la intervención psicológica

como tratamiento de primera línea para este trastorno. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población y puede tener un impacto significativo en la salud física, el bienestar psicológico y el funcionamiento diario. En territorio español, afecta al 14% de la población adulta. En población infantil, la prevalencia alcanza el 30% entre los 6 meses y los 5 años de edad, siendo del 9,9% en adolescentes.

La guía, impulsada por la Alianza por el Sueño y elaborada por un equipo multidisciplinar de expertos de la Psicología, Medicina del Sueño, Psiquiatría y Atención Primaria, propone un cambio en el abordaje del insomnio, priorizando intervenciones basadas en la evidencia frente al uso prolongado de fármacos. En concreto, la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I) se postula como una herramienta eficaz para actuar sobre los factores que mantienen el problema, más allá del alivio sintomático.

## El Dr. Egea, reelegido presidente de FESMES

A todo esto, la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) ha reelegido por unanimidad al Dr. Carlos Egea, coordinador del Grupo Sanitario de la Alianza por el Sueño, como presidente de la Federación, de la que forman parte once sociedades científicas y médicas.

“Siento una gratitud profunda y, sobre todo, una responsabilidad inmensa. Represento la voz de todas las sociedades del sueño. Seguir al frente de FESMES representa el compromiso de terminar lo que empezamos: elevar la medicina del sueño al lugar que le corresponde dentro del sistema nacional de salud”, manifiesta Egea.

### Referencias

1. Folkard S. Do permanent night workers show circadian adjustment? A review based on the endogenous melatonin rhythm. *Chronobiol Int.* 2008;25(2):215–24.
2. Ogeil RP, Barger LK, Lockley SW, et al. Cross-sectional analysis of sleep-promoting and wake-promoting drug use on health, fatigue-related error, and near-crashes in police officers. *BMJ Open.* 2018 Sep 19;8(9):e022041.
3. Instituto del Sueño. Salud y trabajo por turnos [Internet]. Madrid: Instituto del Sueño; 2024 [citado 2025 feb 12]. Disponible en: <https://www.iis.es/salud-y-trabajo-por-turnos/>
4. Huang T, Mariani S, Redline S. Sleep irregularity and risk of cardiovascular events: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *J Am Coll Cardiol.* 2020 Mar 10;75(9):991–9.
5. Booker LA, Sletten TL, Alvaro PK, et al. Exploring the associations between shift work disorder, depression, anxiety and sick leave taken among nurses. *J Sleep Res.* 2020 Jun;29(3):e12872.
6. Khan WAA, Conduit R, et al. The relationship between shift-work, sleep, and mental health among paramedics in Australia. *Sleep Health.* 2020 Jun;6(3):330–7.
7. Fischer D, Lombardi DA, Folkard S, et al. Updating the “Risk Index”: A systematic review and meta-analysis of occupational injuries and work schedule characteristics. *Chronobiol Int.* 2017;34(10):1423–38.
8. Strzemecka J, Pencula M, Owoc A, et al. The factor harmful to the quality of human life—shift-work. *Ann Agric Environ Med.* 2013;20(2):298–300.
9. Vega-Escañó J, Porcel-Gálvez AM, Barrientos-Trigo S, et al. La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática. *Rev Esp Salud Publica.* 2020 jul 14;94:e202007047.
10. Sociedad Española de Neurología (SEN). El 48% de la población adulta española y el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad. [Internet]. Madrid: SEN; 2024 [citado 2025 feb 12].



Dr. Carlos Egea

Fuente: FESMES / Cícero Comunicación

Suscríbete ¡OFERTA FLASH!

## Gran Vigo

Comarcas Redondela Val Miñor A Louriña Baixo Miño Condado-Paradanta Concellos

# A la hora de elegir

Tinto Rosado Blanco Ve



Iniciar sesión con Google

Utiliza tu cuenta de Google para iniciar sesión en Faro de Vigo

Olvidate de recordar más contraseñas. Iniciar sesión es rápido, fácil y seguro.

Continuar

Ana Blasco

Actualizada 28 ABR 2026 10:53

El centro de investigaciones atlanTTic, el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Samsung y la asociación Afaga colaboraron en la creación y lanzamiento de un videojuego gratuito para el cribado del riesgo desde los 55 años y con un 97% de fiabilidad: [The Mind Guardian](#). En su primer año, la aplicación **ha superado los 5.000 test realizados, identificando un 5% de los casos con posible riesgo de deterioro cognitivo.**

Estás leyendo gratis un artículo Premium

Suscríbete y sigue leyendo **sin límites** por solo 20€ / primer año.

Aprovecha esta oferta



Leer



Cerca



Jugar

El proyecto es resultado de más de una década de investigación en el centro de la Universidad de Vigo y **cuenta con el aval tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN)**, el científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental y el institucional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.

Noticias relacionadas y más

«**Es fundamental que las instituciones creen un plan de prevención de las demencias**»

**El guardián de la mente, el juego para saber si sufres deterioro cognitivo**

**Un chatbot para detectar distrés emocional en adolescentes**

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Los impulsores de esta tecnología destacan que **más de la mitad de los españoles descuidan hábitos clave para su salud cerebral**, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental. Estas medidas de prevención son clave si se tiene en cuenta que el 40% de los casos de alzhéimer podrían evitarse adoptándolas.

TEMAS [ATLANTIC](#) [SAMSUNG](#) [DEMENCIA](#) [ALZHEIMER](#) [NEUROLOGÍA](#) [DEMENCIAS](#)



Leer



Cerca



Jugar



LIFESTYLE

## La prevención gana terreno en la salud cerebral: Samsung impulsa una app capaz de anticipar el deterioro cognitivo

The Mind Guardian cumple un año con más de 5.000 test realizados y una precisión del 97%, en un contexto donde hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían evitarse.

f X in



Dr. Jesús Porta-Etessam, presidente de la Sociedad Española de Neurología, durante su intervención en el foro The Mind Guardian, impulsado por Samsung para poner el foco en la prevención de la salud cerebral.

**D**urante años, el deterioro cognitivo ha sido abordado cuando ya era evidente. Hoy, el foco empieza a desplazarse hacia antes: hacia la prevención. En ese cambio de paradigma se inscribe *The Mind Guardian*, la herramienta impulsada por **Samsung** junto a la **Universidad de Vigo** que, en su primer año de vida, ha comenzado a dibujar un nuevo escenario en el cuidado de la salud cerebral.

La aplicación, basada en inteligencia artificial y diseñada para personas **mayores de 55 años**, supera ya los **5.000 test** realizados en España. Su capacidad para identificar posibles señales de riesgo –con una precisión cercana al **97%**– la sitúa como un primer filtro accesible en un ámbito donde el tiempo juega un papel decisivo.

Porque el contexto no deja margen para la complacencia. Según la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más de la mitad de la población descuida hábitos esenciales para el cerebro, como el descanso, la alimentación o la actividad física y mental. Y, sin embargo, hasta el **40%** de los casos de **Alzheimer** podrían prevenirse si esos hábitos se corrigieran.

## **Llegar antes, el gran reto**

España roza ya el **millón de personas** con demencia o deterioro cognitivo grave, con el Alzheimer como principal causa. A nivel global, la cifra asciende a **57 millones** y podría duplicarse en las próximas décadas. Pero hay un dato que revela la dimensión real del problema: **más del 50%** de los casos leves siguen sin diagnosticar y el retraso medio desde los primeros síntomas supera los dos años.

Es en ese espacio –entre la primera señal y el diagnóstico clínico– donde herramientas como *The Mind Guardian* buscan aportar valor. No como sustituto del médico, sino como puerta de entrada.

La aplicación propone una serie de pruebas cognitivas en formato gamificado que el usuario puede realizar de forma autónoma. Su objetivo no es diagnosticar, sino orientar, alertar y, sobre todo, activar una conversación temprana con profesionales sanitarios.

### **Tecnología que acerca la prevención**

El proyecto, respaldado por entidades como la **Sociedad Española de Neurología** o la **Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental**, es el resultado de **más de diez años** de investigación. Pero su verdadero diferencial está en cómo traslada ese conocimiento al usuario final: de forma sencilla, accesible y cotidiana.

En su primer año, además, ha permitido identificar en torno a un **5%** de casos con posible riesgo, lo que refuerza la importancia de acercar este tipo de soluciones a la población general.

## Cinco hábitos que marcan la diferencia

Coincidiendo con este aniversario, Samsung ha reunido a expertos en neurología, nutrición, sueño y bienestar en un foro centrado en una idea clara: la salud cerebral no depende únicamente de la innovación, sino de los hábitos.

Alimentación equilibrada, descanso adecuado, ejercicio físico, estimulación cognitiva y gestión emocional conforman los **cinco pilares** que, según los especialistas, pueden reducir significativamente el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

“El 44% de la población reconoce no saber qué es realmente bueno para su cerebro”, advierten desde la SEN. Una falta de información que convierte la divulgación en otro frente clave.

## Un usuario cada vez más consciente

Los primeros datos de uso reflejan también un cambio de mentalidad. El **86%** de los usuarios de la app se sitúa entre los **55 y los 69 años**, una franja que empieza a incorporar herramientas digitales como parte de su autocuidado.

Ese interés anticipa un escenario en el que la tecnología no solo acompaña, sino que facilita decisiones más informadas sobre la propia salud.

## Más allá de la app

El desarrollo de *The Mind Guardian* se enmarca dentro de la iniciativa **Tecnología con Propósito de Samsung**, orientada a aplicar la innovación a retos

del proyecto, ampliando su alcance en concienciación y apoyo a pacientes y familias.

En un ámbito donde el margen de actuación se mide en años –y a veces en décadas–, anticiparse deja de ser una opción para convertirse en necesidad. Y ahí, entre datos, hábitos y tecnología, empieza a abrirse una nueva forma de entender la salud cerebral.

**Etiquetado:** prevención · salud cerebral · Samsung · The Mind Guardian

TECNOLOGÍA

# The Mind Guardian, la iniciativa de Samsung para reducir el deterioro cognitivo, cumple su primer año con más 5.000 tests realizados

*Se trata de una aplicación en forma de juego para tablets Android que ayuda a reconocer los primeros signos del deterioro cognitivo en personas mayores de 55 años.*

por **Santiago Lago**

28 de abril de 2026 - 13:45



**El año pasado** por estas fechas, Samsung presentaba The Mind Guardian, el último proyecto dentro de su iniciativa “Tecnología con Propósito”. **Una aplicación disponible para tablets Samsung y cualquiera que lleve Android** (disponible completamente gratis en la Play Store) con apariencia de videojuego y enfocado para personas mayores de 55 años. **A través de varios escenarios y pruebas de memoria, la aplicación usa la IA para reconocer algunos patrones** que demuestran que esa persona tiene un alto porcentaje de sufrir una enfermedad neuronal.

La aplicación fue desarrollada por Samsung junto al Centro de Investigación atlanTTic de la Universidad de Vigo y que cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología, de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental y de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. El proyecto, resultado de más de una década de investigación, ha alcanzado valores de validación cruzada del 97%.

Los datos sobre enfermedades neuronales son preocupantes. Según la Sociedad Española de Neurología, **alrededor de un millón de personas en España vive con demencia o deterioro cognitivo grave, siendo el Alzheimer la causa más común** con el 77% de casos y que podría duplicarse para 2050. Además, la propia SEN maneja unos datos donde 800.000 personas en España padecen Alzheimer de los cuales, la mitad son casos leves o están todavía sin diagnosticar.

### **Un año haciendo más de 5.000 tests y un 5% de casos positivos**

Durante este año ha quedado claro que la prevención es el factor más decisivo. No hay que esperar a sufrir los primeros síntomas de alerta para hacer algo. Y eso es lo que busca exactamente The Mind Guardian. Según un reciente estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN), **más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental**, y hasta el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables.

Durante estos primeros doce meses en los que la aplicación ha estado disponible, ha realizado más de cinco mil tests, identificando un 5% de casos con posible riesgo de deterioro cognitivo.

Hay que tener en cuenta que **The Mind Guardian no diagnostica**, eso sólo puede hacerlo un médico. Es simplemente una herramienta de orientación y auto evaluación de las funciones cognitivas de cada persona y que puede ser el primer paso para buscar ayuda y tratar de frenar el resto de síntomas de deterioro.

Para el doctor Jesús Porta Etessam, neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología, la prevención y los buenos hábitos son clave: “Si más del 90% de los ictus y hasta el 40% de las demencias (incluyendo el Alzheimer) pueden prevenirse con hábitos cerebro-saludables, la prevención deja de ser una recomendación general y pasa a ser una prioridad sanitaria”.

28 Abr, 2026

Argentina

Colombia

Españ

REGISTRARME

INICIAR SESION

⚡ Trends Estrecho de Ormuz Petróleo Iraní Irán Donald Trump Alemania China

AGENCIAS >

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

Por Newsroom Infobae

+ Seguir en 

28 Abr, 2026 01:45 p. m. ESP



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.

Te puede interesar:

**El Foro de la Profesión Médica expresa su "total apoyo" al Comité de Huelga en la tercera semana de paros**



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.

Te puede interesar:

**El Chelsea se cita con el Manchester City en la final de la FA Cup**



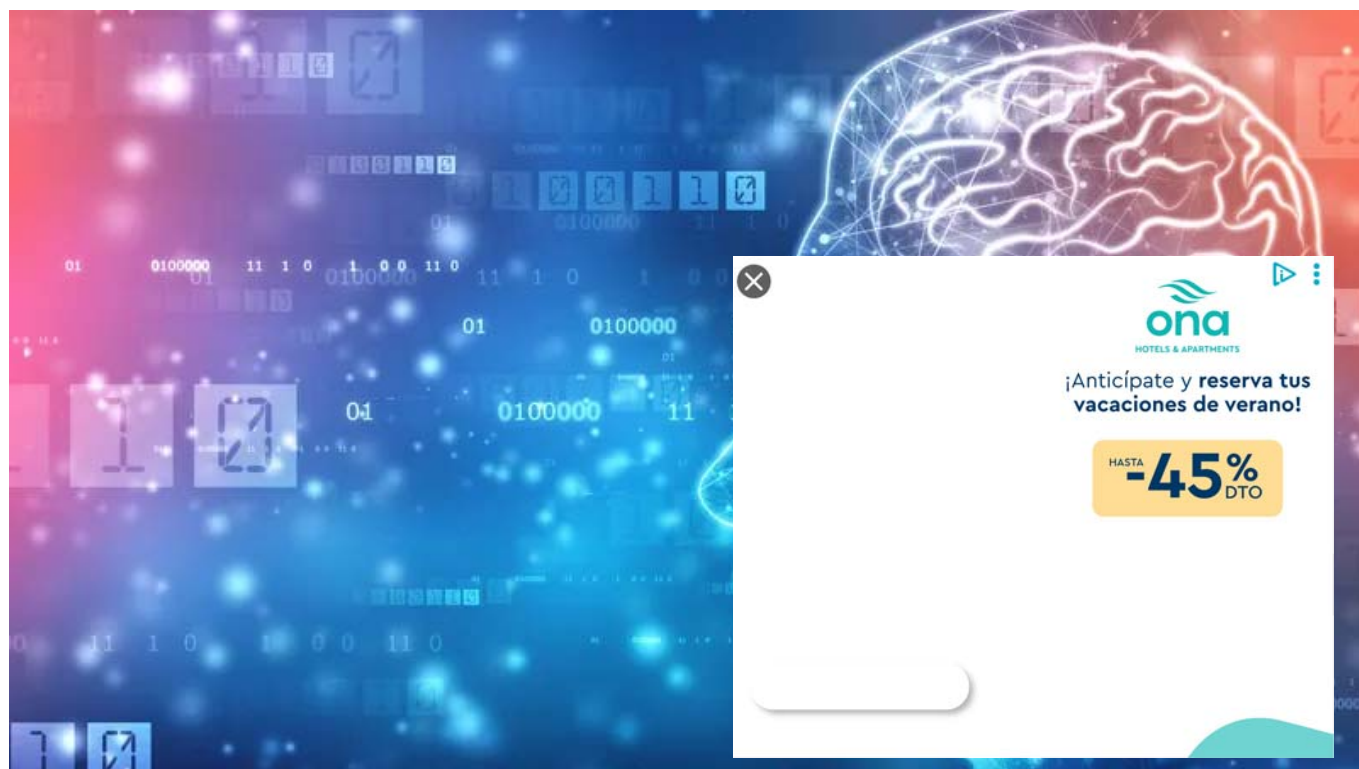
Directo

Última hora de la guerra en Irán

## ¿Cómo identificar y abordar el TDAH en adultos? Los expertos lo explican

Hasta un 97% de los adultos que lo padecen no están diagnosticados

- «Hay muchos adultos con TDAH sin diagnosticar y sin entender su mente»
- El TDAH en adultos: más allá del estereotipo



▲El TDAH en adultos puede pasar más desapercibido que en niños Dreamstime

R. RODRÍGUEZ ▾

Creada: 25.04.2026 08:35

Última actualización: 25.04.2026 08:35



El **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** en **adultos** es una condición de origen neurobiológico caracterizada por dificultades persistentes en la atención, la organización, la gestión del tiempo o el control de impulsos. **En la edad adulta, los síntomas suelen ser menos evidentes** que en la infancia, pero pueden afectar de manera relevante al funcionamiento diario y al bienestar emocional.

## MÁS NOTICIAS



### Sanidad

**Nace la Academia de las Ciencias Enfermeras de la Comunidad de Madrid**



### Estudio

**¿Por qué algunas personas alcanzan los 100 años?**

En este contexto, en España el diagnóstico de TDAH en adultos continúa siendo bajo. Las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología apuntan a que **hasta un 97% de las personas con esta condición no han recibido un diagnóstico**. Aunque la prevalencia en adultos se sitúa en torno al 4,4%, los casos registrados en el sistema sanitario son muy inferiores, lo que refleja una infradetección significativa. “Muchos pacientes acuden a consulta tras años de **dificultades en el ámbito laboral, personal o en la gestión de tareas cotidianas sin comprender el origen de sus problemas**. Con frecuencia han desarrollado estrategias para compensarlo, pero con un elevado coste en esfuerzo y desgaste. En muchos casos, el trastorno no se identificó en la infancia, por lo que han convivido con síntomas sin reconocer durante años”, explica **Belinda Manzano Balseira**, jefe de servicio de psiquiatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela

## Abordaje especializado

Ante esta situación, es necesario abordar el trastorno desde una perspectiva clínica integral. Lo más aconsejable es que el proceso diagnóstico incluya una entrevista clínica específica, la evaluación de los síntomas actuales y la **posible presencia de manifestaciones en la infancia**, junto con el uso de herramientas validadas para adultos. También se valoran las funciones ejecutivas y se realiza un diagnóstico diferencial para descartar trastornos como ansiedad o depresión, que pueden presentar síntomas similares. “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 se plantea de forma individualizada. **Puede incluir fármacos psicoestimulantes o no estimulantes, siempre con ajuste según la respuesta clínica.** A esto se añade la intervención psicológica, orientada a mejorar la organización, el control de impulsos y la gestión del tiempo mediante técnicas específicas. En este sentido, el Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela dispone de una unidad especializada en TDAH en adultos que incorpora **técnicas de neuromodulación** como la Estimulación Magnética Transcraneal (EMT), que en pacientes seleccionados puede contribuir a mejorar la atención y reducir síntomas asociados como ansiedad o depresión.

- [La ciencia desvela cómo se forman los sueños: «No son solo un reflejo del pasado ni fruto del azar»](#)

El abordaje contempla además la frecuente asociación del TDAH con **problemas como trastornos del sueño, adicciones o dificultades**

**emocionales**, lo que refuerza la necesidad de un enfoque integral que permita mejorar el funcionamiento diario y la calidad de vida.

## Signos de sospecha

Desde el punto de vista clínico, resulta aconsejable valorar una consulta especializada **cuando existen dificultades persistentes de concentración, problemas para finalizar tareas, desorganización mantenida o impulsividad** que interfiere en la vida personal o profesional. En estos casos, una evaluación especializada facilita el análisis de la situación y la definición de un plan diagnóstico y terapéutico adecuado. “Recibir un diagnóstico en la edad adulta puede suponer un punto de inflexión. Comprender el origen de estas dificultades permite ajustar expectativas y acceder a herramientas que facilitan el día a día con mayor estabilidad y control”, concluye Belinda Manzano.

**Ciudadanos**

## **Era digital.** Médicos y psicólogos piden cero pantallas hasta los 6 años y alertan por el daño en el neurodesarrollo

Un documento firmado por la Asociación Española de Pediatría, la Sociedad Española de Neurología y otras entidades científicas establece límites concretos de uso digital según la edad y exige mayor responsabilidad a las plataformas.

23 de abril de 2026 a las 08:10 p. m.

**LV** Redacción LAVOZ

🔗 Compartir



Más de la mitad de los adolescentes pasa cuatro horas o más por día frente a pantallas.

ESCUCHAR EL RESUMEN

00:00

 powerbeans

00:38

Neurólogos, psiquiatras, psicólogos y pediatras coincidieron en un punto concreto. **Las pantallas dañan el desarrollo neurológico de la infancia.**

Un nuevo documento científico firmado por las principales sociedades médicas de España recomienda tiempo cero de celular, tablet y televisión para los menores de 6 años y un máximo de una hora diaria con supervisión adulta para los de 6 a 12.

Enrique Orschanski: Las pantallas están borrando los bordes que definen la infancia

Por Redacción La Voz

El texto, titulado Protección de niños, niñas y adolescentes en entornos digitales, fue coordinado por la Plataforma Control Z. Lo suscribieron, entre otras organizaciones, la Asociación Española de Pediatría (AEP), la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia (AEPNYA) y el Consejo General de la Psicología de España (COP).

## Qué dice la evidencia





Más de la mitad de los adolescentes pasa cuatro horas o más por día frente a pantallas. (Freepik)

El documento afirma que determinados usos, contenidos y diseños digitales **contribuyen causalmente, al menos en parte, a resultados adversos en la salud** mental, el sueño, el neurodesarrollo, la autorregulación emocional y la seguridad de los menores.



La importancia de disminuir el uso de pantallas en las infancias

Por Redacción La Voz

Entre los hallazgos más graves, el texto advierte que el uso adictivo de redes sociales, celulares y videojuegos **predice ideación suicida, conducta suicida y peor salud mental**. También señala alteraciones del sueño con consecuencias directas sobre la **atención, el estado de ánimo y el rendimiento escolar**.

Para los más pequeños, la exposición temprana sin interacción verbal con un adulto se asocia con **peores resultados en lenguaje, cognición y regulación emocional**. A esto se suman riesgos como la **exposición a contenido sexual y pornográfico, el ciberacoso y consecuencias físicas** como problemas visuales y obesidad.

## Los límites recomendados

Las organizaciones firmantes establecen tres franjas concretas.

- 0 horas diarias de pantallas hasta los 6 años.
- 1 hora de contenido educativo al día, con supervisión, entre los 6 y los 12 años.

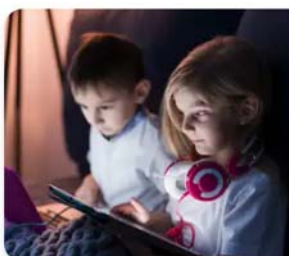
- Un máximo de 2 horas diarias a partir de los 6 años y hasta la edad adulta.



Más de la mitad de los adolescentes pasa cuatro horas o más por día frente a pantallas. (Freepik)

## Qué le piden a las plataformas y al Estado

**Los expertos reclaman** una respuesta regulatoria por parte de las plataformas y los gobiernos que garantice la verificación efectiva de la edad, limite los patrones adictivos de diseño y exija mayor responsabilidad a las plataformas digitales.



Infancias inundadas de pantallas: una omnipresencia problemática

Por Redacción La Voz

También cuestionan el concepto de derecho a la conexión universal para los jóvenes que figura en el borrador de la ley de protección de menores en entornos digitales, actualmente en fase de enmiendas.

La propuesta de los especialistas, según la Plataforma Control Z, es

reemplazarlo por el derecho al desarrollo neurológico saludable.

## Temas Relacionados

---

Vida cotidiana

infancias

dispositivos electrónicos

## Más de Ciudadanos

---



Ciudadanos

Un procedimiento ambulatorio logra que el 70% de los pacientes no recupere peso tras dejar Ozempic

Por Redacción LAVOZ



Ciudadanos

Leer en el celular antes de dormir reduce la melatonina a la mitad, según especialistas

Por Redacción LAVOZ



#LA 17

100.3

Paraiso  
FM 96.1LU17  
AM 540TREVÉ NOTICIAS  
FM  
96.9  
MÁS DE PUERTAS ABIERTAS

Actualidad

## La neurociencia confirma que leer ficción protege al cerebro de la demencia



REDACCIÓN 23/04/2026

**Expertos aseguran que las tramas difíciles activan áreas de la emoción y la planificación. Rabat será la sede mundial para promover este hábito en 2026.**



Día del Libro. Foto: Freenik

Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia



**capacidades cognitivas.** Esta gimnasia mental resulta vital para fortalecer la atención y la introspección en todas las etapas de la vida.

El procesamiento de historias de ficción **involucra regiones del cerebro** que exceden el simple reconocimiento del lenguaje. La neurociencia detectó que, al sumergirse en un relato, el lector pone en funcionamiento zonas vinculadas a la planificación y las emociones. Esta intensidad en la respuesta biológica transforma al hábito de la lectura en **una herramienta terapéutica de alto impacto.**

---

### OTRAS NOTICIAS:

## **Santos guarda a Neymar para visitar a San Lorenzo y el brasileño ya palpita el duelo en Boedo**

Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia



**ficción, no solo se activan las áreas implicadas en la comprensión lingüística, sino también aquellas relacionadas con la emoción, la imaginación y la planificación. La activación cerebral que se produce al leer un libro es muy alta”.** El especialista remarca que estos procesos van mucho más allá de una decodificación lingüística básica.

**La elección del material de lectura determina el grado de protección que recibe el sistema nervioso frente a posibles enfermedades degenerativas.** Diversos estudios demuestran que quienes mantienen el hábito de leer ficción presentan una incidencia significativamente menor de demencia. El secreto reside en la complejidad del lenguaje y en la exigencia intelectual que imponen las tramas que estimulan la imaginación de forma constante.

---

### OTRAS NOTICIAS:

Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia



El contraste entre los tipos de textos es fundamental para entender este beneficio biológico. **García Ribas** detalla que **“los textos puramente informativos suelen emplear un lenguaje claro, directo y técnico, mientras que las novelas o historias con tramas complejas exigen un mayor esfuerzo cognitivo. Ese esfuerzo continuado parece tener un efecto beneficioso para el cerebro”**. Esta distinción técnica explica por qué la literatura creativa se posiciona como un recurso superior para el entrenamiento mental cotidiano.

El acceso a la cultura escrita se consolida como un motor económico y social, tal como lo demuestra la reciente designación de **Rabat** como Capital Mundial del Libro para 2026. La capital marroquí cuenta con 54 editoriales y organiza la feria literaria más importante de África para fomentar la democratización del conocimiento. La **UNESCO** reconoció el compromiso de esta ciudad con la alfabetización de mujeres y jóvenes en sectores vulnerables.

---

### OTRAS NOTICIAS:

Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia



---

## **evitar la eliminación ante Platense**

La **promoción del libro como recurso para la salud cerebral** requiere una industria editorial fuerte que garantice la diversidad de contenidos. En ciudades como Rabat, la multiplicación de librerías y el respeto por los derechos de autor crean el ecosistema necesario para que la población acceda a nuevas artes. Esta infraestructura permite que el hábito lector se convierta en una política de estado orientada a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos.

**El desarrollo de la creatividad y la capacidad cognitiva en la infancia** depende directamente del contacto temprano con obras que desafíen su percepción del mundo. La **protección de la propiedad intelectual** asegura que los autores sigan produciendo herramientas para la apertura de nuevos conocimientos. Los libros infantiles y juveniles funcionan como los primeros estímulos para una salud cerebral que se prolongará durante la vida adulta.

---

### **OTRAS NOTICIAS:**

Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia



## Trelew suma reconocimiento facial e integra cámaras privadas al centro de monitoreo policial

La red de ciudades que ostentaron el título de capital mundial desde 2001, incluyendo a Buenos Aires en 2011 y Río de Janeiro en 2025, mantiene el compromiso de expandir este hábito saludable. **Rabat tomará el relevo de Estrasburgo** para organizar programas que alcancen a todas las edades dentro y fuera de sus fronteras geográficas. El desafío persiste en **transformar la lectura en una práctica masiva** que logre mitigar el deterioro cognitivo en las sociedades modernas.

Fuente: NA.

CAPITAL MUNDIAL DEL LIBRO DÍA DEL LIBRO LECTURA LIBROS NEUROCIENCIA NEUROLOGÍA  
PREVENCIÓN DE LA DEMANCIA RABAT 2026 SALUD CEREBRAL UNESCO



Al navegar en este sitio aceptas las cookies que utilizamos para mejorar tu experiencia Ok

# Las asociaciones de Párkinson de la provincia lanzan un crowdfunding de 30.000 euros para impulsar una investigación en la hormona IGF-II

Por Redacción Revista Lugar de Encuentro - abril 25, 2026



Tiempo de lectura aprox: 2 minutos, 27 segundos

- Cuarta edición de un foro anual de **puesta en común y compartir recursos** de las seis asociaciones de afectados y familiares en Málaga
- **Apoyo institucional en el CEULAJ de Mollina** por parte de la consejería de Salud, la Diputación Provincial, Sociedad Española de Neurología y otras entidades de Párkinson a nivel andaluz y nacional
- **150 participantes de las seis organizaciones** malagueñas (Málaga, Alhaurín de la Torre, Mijas-Fuengirola, Estepona, Axarquía y Antequera)

El **CEULAJ de Mollina** (Centro Eurolatinoamericano de la Juventud) ha vuelto a ser la sede del **Encuentro Provincial de Asociaciones de Párkinson**. La cuarta edición de un foro de trabajo y convivencia, que sirve para poner en común las líneas de trabajo y ámbitos de actuación de cada una de las asociaciones de la provincia, sus

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra política de cookies, pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR

plugin cookies

Una de las principales conclusiones de la edición 2026 **es la puesta en marcha de un proyecto de investigación basado en la hormona IGF-II**, que actúa como un escudo neuroprotector en el Párkinson, frenando la muerte de neuronas dopaminérgicas, una de las principales causas de los síntomas de la patología.

Este proyecto, que sirve de punto de partida para una campaña social y científica, puede ser un paso de lo más relevante en el conocimiento de la enfermedad. **El equipo investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad de Málaga** ha avanzado ya en fases experimentales en modelos animales con resultados esperanzadores. Y plantean ahora proseguir el estudio en tejido humano.

Para hacerlo posible, se ha anunciado el inicio de una campaña, por parte de las asociaciones de pacientes de la provincia, **de crowdfunding, para recaudar 30.000 euros**. Esta iniciativa ha sido acogida con gran implicación por parte de los asistentes, que ven en la investigación una vía clave para cambiar el futuro del Párkinson.

Este evento, que ha reunido a un total de **150 personas**, consolida el compromiso de trabajar unidos por y para las familias que conviven con esta patología en nuestra provincia, **que superan ya las 7.000, según los datos de la consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía**.

Precisamente, en el encuentro de Mollina se contó con apoyo institucional desde esta consejería, **con la presencia del delegado territorial en Málaga, Carlos Bautista**; así como con el de la **Diputación Provincial**, con el diputado del Tercer Sector, Francisco José Martín, y con el de la **Sociedad Española de Neurología**, con su presidente Raúl Espinosa. También mostraron su respaldo y compartieron su experiencia Rubén Herrador, secretario de la **Federación Española de Párkinson**, y Carmen Giráldez, presidenta de la **Federación Andaluza de Párkinson**.

Uno de los pilares fundamentales de estas jornadas ha sido la **transferencia de conocimiento y recursos entre asociaciones**. A través de talleres y actividades, las entidades con mayor trayectoria han compartido herramientas, metodologías y servicios con aquellas que están en crecimiento y cuentan con menos medios, favoreciendo así una buena atención a sus usuarios. El encuentro ha vuelto a demostrar que **la unión** no solo es posible, **sino necesaria** para afrontar nuevos retos desde una perspectiva más fuerte y coordinada

En palabras de Fernando del Valle, **presidente de la Asociación Párkinson Málaga**, la unión de las asociaciones de la provincia y la presencia de estas instituciones refuerza la importancia de la **colaboración público-privada en la atención a la cronicidad**.

### **Tres días de formación, terapias y convivencia**

Las mesas técnicas y los talleres prácticos **se centraron en la rehabilitación de los pacientes**, las mejoras en los tratamientos y en las acciones que, con familiares y **profesionales, realizan día a día para implementar su calidad de vida cotidiana**.

mano de profesionales específicos: **música y movimiento, logopedia, psicología, terapia ocupacional, deporte adaptado, tai-chi** y talleres específicos para cuidadores y familiares.

El programa se ha completado con actividades de ocio y convivencia, como **ajedrez terapéutico, petanca, ludoteca y taller de castañuelas**, poniendo en valor la importancia del bienestar emocional y social en el abordaje integral de la enfermedad.

Las seis asociaciones de Párkinson operan en buena parte de las comarcas de la provincia, Málaga, **Antequera**, Axarquía, **Alhaurín de la Torre**, Estepona y **Fuengirola-Mijas**.



## SOCIEDAD

Neurólogo Fritz Nobbe

### “Escribir con la letra cada vez más pequeña es un posible signo temprano de párkinson”



El Dr. Fritz Nobbe, médico neurólogo en Clínica Juaneda.

Ramón Gómez

Publicado: 25/04/2026 · 17:00

Actualizado: 25/04/2026 · 20:20

**El párkinson no siempre empieza con un temblor. De hecho, algunos de sus primeros signos pueden ser tan sutiles que pasan desapercibidos durante años. Cambios como una escritura cada vez más pequeña, una marcha más lenta o una menor expresividad facial forman parte de esas señales iniciales. Detectarlas a tiempo sigue siendo uno de los grandes retos de la neurología.**

En España, más de **200.000 personas** conviven con esta enfermedad, según la Sociedad Española de Neurología, y cada año se diagnostican unos **10.000 nuevos casos**. Sin embargo, muchos pacientes llegan a consulta cuando la patología ya ha avanzado. Este retraso está directamente relacionado con la dificultad para identificar los síntomas en fases tempranas.

#### DIAGNÓSTICO SIN BIOMARCADORES

“El principal problema es que no tenemos ningún biomarcador”, explica el neurólogo Fritz Nobbe, de Clínica Juaneda, en declaraciones a **mallorcadiario.com**. El diagnóstico del párkinson sigue siendo clínico y se basa en la observación de síntomas. Esto implica que, en muchas ocasiones, la enfermedad no se identifica hasta que el cuadro es evidente.

En la práctica, la confirmación suele retrasarse entre **uno y tres años** desde la aparición de las primeras señales. “A menudo, este retraso se debe a **manifestaciones no motoras tempranas** —como ansiedad, síndrome de piernas inquietas, pérdida de olfato o trastornos del sueño con ensoñaciones intensas— que dificultan la sospecha inicial”, señala. El especialista añade que “las investigaciones en biomarcadores apuntan a la posibilidad de detectar la enfermedad hasta una **década antes** de los síntomas motores”.

Según el doctor Nobbe, incluso en centros especializados existe un margen de incertidumbre. “**Solo acertamos en torno al 80% de los casos en el diagnóstico inicial**, porque la enfermedad necesita evolucionar para mostrar todo su cuadro clínico”. Esta limitación explica por qué una parte de los diagnósticos iniciales acaban siendo revisados con el tiempo.



El Dr. Fritz Nobbe.

## SEÑALES ANTES DEL TEMBLOR

Uno de los principales problemas es que el párkinson no suele comenzar con su síntoma más conocido: el **temblor**. “La gente lo asocia a eso, pero muchas veces no es lo primero que aparece”, explica el doctor Nobbe. Al inicio, los **síntomas** suelen ser más **discretos**: pérdida de olfato, problemas de sueño o cambios en la escritura, que no siempre se relacionan con una enfermedad neurológica.

“La **letra** se hace más pequeña porque el movimiento **pierde amplitud**, igual que ocurre al caminar”, explica el neurólogo. Este fenómeno, conocido como **micrografía**, es uno de los signos más característicos en las fases iniciales. Esa misma pérdida de amplitud se refleja también en otros síntomas motores, como la **lentitud**, la **rigidez** o las **alteraciones de la marcha**. “Los pasos se acortan, el paciente pierde naturalidad al moverse y le cuesta repetir los movimientos con la misma precisión”, detalla.

Estos cambios, sin embargo, suelen aparecer de forma **gradual** y poco evidente. “Muchas veces el paciente empieza con un solo síntoma o con manifestaciones poco específicas, como **ansiedad**”, señala Nobbe. Por eso, el diagnóstico es difícil al principio: no hay una señal única, sino una **suma de pequeños cambios** que pueden pasar desapercibidos.

## DETECTARLO ANTES, EL GRAN RETO

Desde el punto de vista clínico, el párkinson se produce por la **degeneración de neuronas** que generan **dopamina**, sustancia esencial para el control del movimiento. El problema, explica el doctor Nobbe, es que cuando los síntomas motores se hacen evidentes, la enfermedad ya ha avanzado durante años. De ahí la importancia de anticiparse. “Si pudiéramos detectarlo antes, podríamos intervenir antes; sobre todo con **fisioterapia y tratamiento**, para mantener la movilidad durante más tiempo”, explica el doctor Nobbe.

Ese adelanto, sin embargo, sigue siendo limitado. “Hoy por hoy no existe ningún biomarcador para el párkinson. Hay casos genéticos muy concretos, pero son una **minoría**; la mayoría son esporádicos y no tenemos ninguna prueba objetiva”, advierte. En ese contexto se sitúan líneas de investigación como la de **Grifols**, con la plataforma Chronos-PD, que estudia cambios biológicos en sangre años antes de los síntomas. “Se plantea la posibilidad de **detectar biomarcadores hasta 12 años antes del diagnóstico clínico**”, señala el neurólogo, si bien puntualiza: “Es un campo prometedor, pero todavía en fase de validación y centrado en ensayos clínicos”.

## TECNOLOGÍA PARA ANTICIPARSE

Más allá de los biomarcadores, la innovación tecnológica ofrece otra vía de detección precoz. El Hospital Gregorio Marañón, junto a la Universidad Politécnica de Madrid, ha desarrollado un sistema basado en radar que analiza **la marcha del paciente** y detecta **alteraciones imperceptibles** en la práctica clínica habitual.

El doctor Nobbe destaca su potencial: “Este tipo de tecnología permite detectar párkinson en fase prodrómica mediante un **análisis no invasivo** de la marcha, que probablemente es uno de los síntomas más incapacitantes de la enfermedad”. El sistema estudia parámetros como la **zancada o el movimiento del tronco**, identificando patrones sutiles que no se aprecian en una exploración convencional. “Facilita identificar cambios invisibles a simple vista y **abre la puerta a intervenir antes**”, añade.

## AUTONOMÍA Y EJERCICIO FÍSICO

A falta de una cura, el objetivo del tratamiento párkinson es **frenar la pérdida de autonomía** el mayor tiempo posible. “Lo importante es mantener la movilidad y la calidad de vida”, resume Fritz Nobbe. Para ello, es clave un abordaje integral que combine medicación, rehabilitación y seguimiento continuado.

El neurólogo insiste especialmente en la intervención temprana: “Empezar antes con la fisioterapia es fundamental”. A esto se suma el papel del **ejercicio físico regular, el trabajo de fuerza y la estimulación cognitiva**, medidas que contribuyen a mantener tanto la movilidad como la actividad mental.

Además, en una enfermedad progresiva, el entorno resulta determinante. “**El paciente necesita apoyo**”, subraya. En este contexto, la detección precoz no solo tiene impacto clínico, sino también personal y familiar, pues “permite afrontar la evolución de la enfermedad con mayor preparación”, concluye.



FIESTAS DE ÁLAVA 2026  
Armentia endulza San Prudencio

# Gominolas de melatonina: el dulce reclamo que pone en alerta a los expertos

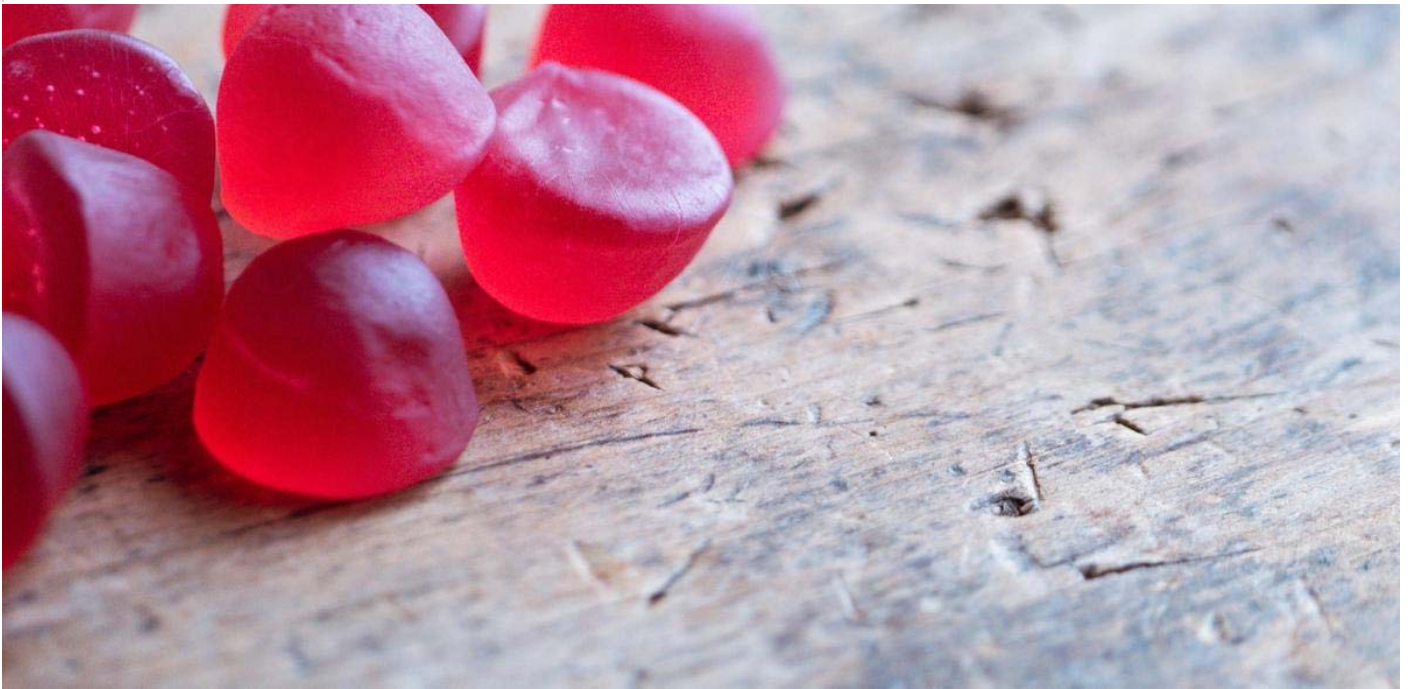
Especialistas advierten de los riesgos de consumir estos suplementos sin control médico y señalan que no pueden sustituir a los buenos hábitos de descanso

PUBLICIDAD



Loreto Iriarte / NTM

24:04:26 | 16:00



Gominolas de color rojo sobre una superficie de madera.

**P**equñas, de colores, con sabores agradables y con un aspecto inofensivo. Así son las **gominolas de melatonina** que han irrumpido en el mercado como una solución rápida para quienes tienen dificultades para conciliar el **sueño**. Se presentan como un remedio sencillo en un momento en el que dormir bien se ha convertido en un reto para muchas personas. Sin embargo, pese a esa apariencia amable, los expertos piden **cautela**.

#### RELACIONADAS

Cenas saludables para dormir mejor y combatir el insomnio

**Adiós al insomnio: todo lo que necesitas para un sueño reparador y de calidad**

Aitor Ruiz

PUBLICIDAD



## La melatonina

Ante el aumento de su consumo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ya ha advertido del riesgo de recurrir a este tipo de soluciones sin **supervisión médica**, ya que no solo pueden resultar ineficaces, sino también perjudiciales: su uso podría **retrasar el diagnóstico** de trastornos del sueño más complejos.

Hay que tener en cuenta que la melatonina no es un ingrediente cualquiera, sino que es una **hormona** que produce el propio organismo, concretamente la glándula pineal en el cerebro, y que **regula el ciclo sueño-vigilia**. Su liberación aumenta con la oscuridad y disminuye con la luz, marcando de forma natural el momento de dormir y el de estar despiertos. Cualquier alteración en este equilibrio -por estrés, uso de pantallas o cambios de horario- puede afectar al descanso.



Una mujer acostada en la cama con insomnio.

## No es un dulce

PUBLICIDAD

En ese contexto, **las gominolas de melatonina aparecen como una alternativa cómoda** frente a comprimidos o cápsulas; sin embargo, esa **facilidad de consumo** es precisamente uno de los aspectos que más preocupa. Laura Redondo, profesora del departamento de Biomedicina y Odontología de la Universidad Europea, lo resume con claridad. "La



señala.

La evidencia científica respalda su **utilidad en situaciones concretas**, como el jet lag o los desajustes del reloj biológico, pero su eficacia en adultos sanos con insomnio leve es más limitada. Según Redondo, puede ayudar a acortar el tiempo necesario para dormirse, pero no transforma el ciclo del sueño en sí mismo.

### Expertos alertan de los riesgos de dar melatonina a niños sin supervisión médica

NTM

## Efectos secundarios

Otro aspecto a tener en cuenta es que la mayoría de los **estudios** sobre esta sustancia se han realizado con **formulaciones farmacéuticas estandarizadas**, no con **gominolas** y no siempre está claro **cuánta melatonina contiene cada unidad ni cómo se libera** en el organismo.

Tal y como advierte la experta, en algunos suplementos la **cantidad real puede ser inferior a la necesaria** para lograr un efecto, lo que puede llevar al consumidor a tomar más de lo recomendado en busca de resultados y acabar provocándole **efectos secundarios**.

Y es que, aunque se perciba como algo natural e inocuo, **la melatonina no es neutra**. Puede provocar somnolencia residual al día siguiente, mareos o dolor de cabeza. También puede interactuar con otros medicamentos, como antibióticos, antidepresivos o fármacos antiepilépticos, potenciando o alterando sus efectos. "Es un principio activo más que debe revisarse", insiste Redondo.

### Tomar melatonina de manera prolongada se asocia a un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca



## Medidas eficaces

Estas gominolas de melatonina pueden dar una **falsa sensación de solución rápida** y confiar en ellas para resolver los problemas de sueño puede desplazar la atención de lo verdaderamente importante.

Y es ahí donde los especialistas coinciden en que, frente a los suplementos, **las medidas más eficaces** siguen siendo **las más básicas**. Mantener horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de acostarse, crear un ambiente oscuro y tranquilo o incorporar ejercicio físico en la rutina diaria tienen un impacto más sólido y demostrado sobre el descanso.

Ya lo ves, las gominolas de melatonina pueden servir en **casos puntuales**, pero no son una solución universal ni deben sustituir al consejo profesional. Esto se debe a que dormir bien no depende de un solo gesto ni de un producto concreto, sino de un **conjunto de hábitos y rutinas** que, aunque menos llamativas, siguen siendo **más eficaces**.

**TEMAS** sueño - cerebro - insomnio - Dormir - melatonina - bloque52

## CONTENIDO PATROCINADO

¿Por qué todo el mundo está abandonando Gmail?

Patrocinado por Proton

Este sencillo truco te ayudará a vaciar tus intestinos cada día

Patrocinado por Floravia



[Home](#) - [Salud](#) - Neuropatólogos sugieren un alimento específico para combatir el deterioro cognitivo

## Neuropatólogos sugieren un alimento específico para combatir el deterioro cognitivo

Por [Ana Moreno](#) / abril 24, 2026

**Destacan como aspectos fundamentales para detener el avance del deterioro cognitivo leve (DCL): la relevancia de la detección precoz y un enfoque multimodal que incluya intervenciones nutricionales respaldadas por evidencia científica en la práctica neurológica**

En **España, tres de cada diez personas mayores de 65 años presentan deterioro cognitivo leve (DCL)**, un trastorno que puede evolucionar hacia demencia causada por diversas enfermedades neurodegenerativas. Esta condición se ha convertido en uno de los principales retos para la salud pública. Supone una causa significativa de discapacidad y dependencia, con un impacto considerable no solo en los afectados, sino también en sus cuidadores, familiares y la sociedad en general. De hecho, dos de cada tres personas declaran haber tenido o conocer a alguien a su alrededor con esta afección.

Frente a este panorama, y con el propósito de **dirigir la práctica clínica desde un enfoque multimodal y con base en evidencia científica sólida**, el grupo de estudio de Neurogeriatria de la Sociedad Española de Neurología (**SEN**), expertos en patologías cognitivas, han desarrollado un nuevo **Documento de Consenso sobre Prevención del Deterioro Cognitivo y la Demencia**. Este documento recoge diversas estrategias para optimizar el manejo de estas patologías. Entre ellas, destaca la importancia de retardar la progresión del deterioro cognitivo leve (DCL) mediante la detección temprana y un enfoque multimodal que incorpore intervenciones nutricionales con respaldo científico en el ámbito neurológico. En este contexto, la SEN recomienda Souvenaid®, de Danone Nutricia, como el único AUME indicado para frenar el avance del DCL y su evolución hacia demencias, incluyendo la enfermedad de Alzheimer.

La **Dra. María José Gil**, neuróloga en el Hospital Universitario Clínico San Carlos (Madrid), señala que "el DCL constituye un estado intermedio entre el envejecimiento cognitivo habitual y la demencia, caracterizándose por pérdidas de memoria, cambios en el comportamiento, en las funciones ejecutivas o en el lenguaje, aunque con conservación de la autonomía funcional para las actividades cotidianas".

Conforme al documento, **hasta un 40% de los casos de deterioro cognitivo y demencia podrían prevenirse o retrasarse** mediante acciones enfocadas en factores de riesgo potencialmente modificables. En concreto, se han identificado diversos factores de riesgo que abarcan desde condiciones vasculares y metabólicas –como obesidad, diabetes tipo 2 o hipertensión arterial–, hasta conductas relacionadas con el estilo de vida –falta de actividad física, alimentación inapropiada o tabaquismo–, así como problemas de salud mental y cognitiva –como depresión, ansiedad o trastornos del sueño–, entre otros.

Los especialistas destacan que la detección precoz del DCL junto con la adopción de medidas preventivas y la **organización personalizada de los cuidados** para cada paciente resultan esenciales. Por otra parte, la Dra. Cristina Fernández García, jefa del Servicio de Neurología en el Hospital Universitario La Moraleja (Madrid), remarca que "es imprescindible considerar la carga emocional, física y económica que afecta a la familia para brindar apoyos adecuados y planificar de forma óptima la atención de estas personas".

"Disminuir el riesgo de demencia es fundamental. Aquellas personas con **estilos de vida más saludables**, que evitan factores perjudiciales y fomentan condiciones positivas para la salud cerebral, tienen un **riesgo menor de desarrollar demencia** y experimentan un retraso en la aparición del deterioro cognitivo, lo que se traduce en más años vividos con bienestar y menos años con enfermedad", explica la Dra. Carmen Terrón, neuróloga en el Hospital Virgen del Rosario (Madrid) y coordinadora del Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la SEN.



## Puntos clave del Consenso para optimizar el manejo del DCL

El consenso enfatiza varios aspectos importantes. Primero, **la detección temprana mediante instrumentos de screening** es crucial para intervenir en etapas en las que aún es posible modificar la progresión de la enfermedad. También destaca que **la intervención multidisciplinaria es una herramienta esencial**, que abarca no solo el tratamiento farmacológico, la estimulación cognitiva y los cambios en el estilo de vida, sino también la **nutrición clínica**. Finalmente, resalta el papel significativo que desempeña la nutrición clínica, reconociendo la eficacia de intervenciones nutricionales que evidencian impacto en la función y estructura cerebral. En particular, la SEN recomienda Souvenaid®, de Danone Nutricia, como único alimento de uso médico (AUME) para abordar el avance del deterioro cognitivo leve. Este avance marca un hito importante en el tratamiento clínico del DCL y subraya la necesidad de incorporar intervenciones nutricionales con evidencia robusta en el ámbito neurológico.

Es importante señalar que los AUME "son productos **formulados para el manejo dietético de pacientes bajo supervisión médica**. Están diseñados para cubrir las necesidades nutricionales específicas de pacientes que requieren determinados nutrientes, cuyo tratamiento dietético no puede lograrse solo mediante la dieta habitual ni con otros alimentos especiales, ni con una combinación de ambos", aclara la **Dra. Sagrario Manzano**, neuróloga en el Hospital Infanta Leonor (Madrid) y secretaria del Grupo de Neurogeriatría de la SEN.

En este marco, la recomendación de la SEN se basa en la evidencia clínica acumulada durante más de **20 años de investigación** sobre Souvenaid, con estudios que demuestran su efecto en la mejora de la **memoria, la sinapsis y el metabolismo neuronal**. Su fórmula **FortaSynConnect** actúa preservando las conexiones neuronales, ayudando a frenar la atrofia cerebral, mantener la función cognitiva por períodos prolongados y elevar la calidad de vida de los pacientes. "El perfil de seguridad de las intervenciones multidominio combinadas con Souvenaid ofrece resultados favorables y un buen equilibrio entre eficacia y seguridad", concluye la Dra. Manzano.

En resumen, «el nuevo Consenso de la Sociedad Española de Neurología consolida el papel esencial de la nutrición clínica en la prevención del deterioro cognitivo leve. Por ello, es un motivo de orgullo que se reconozcan los beneficios de Souvenaid, siendo el único AUME incluido en el documento. Esta noticia es fruto de más de dos décadas de rigurosa investigación científica e innovación por parte de Danone Nutricia. Por ese motivo, nos comprometemos a seguir liderando la innovación en nutrición médica, colaborando estrechamente con profesionales de la salud para hacer accesibles estas soluciones validadas científicamente y contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes con DCL

**ES NOTICIA** Adiós al PAPEL HIGIÉNICO: la tendencia qu... Dónde es FESTIVO el día del TRABAJADO... Nuev

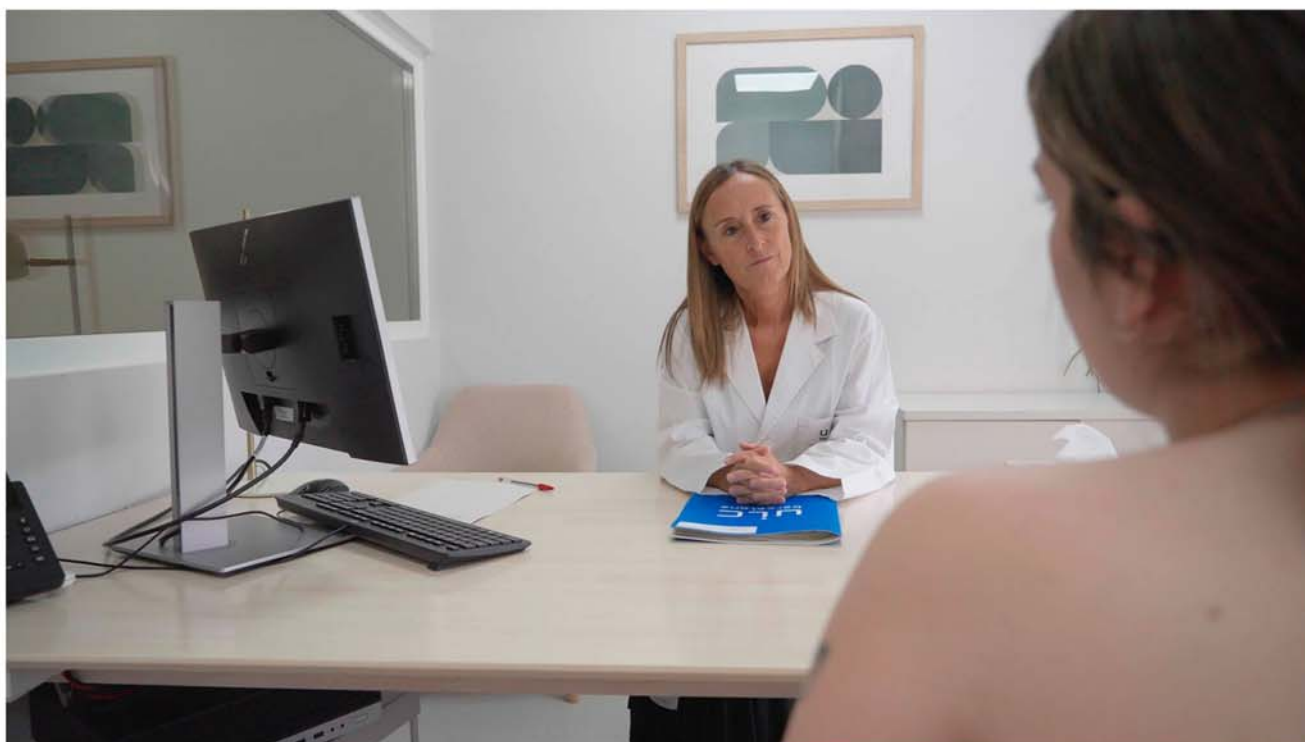
**OKSALUD**

ÚLTIMAS NOTICIAS **ACTUALIDAD** MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL

**TDAH EN ADULTOS**

# Hasta un 97% de los adultos con TDAH no está diagnosticado: claves para identificarlo

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



Descar

Arsys



**DIEGO BUENOSVINOS**

Especialista en periodismo de salud, política sanitaria y análisis de opinión en OKDIARIO.

**24/04/2026 05:40** Actualizado: **24/04/2026 05:40**

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en adultos es una condición de origen neurobiológico caracterizada por dificultades persistentes en la atención, la organización, la gestión del tiempo o el control de impulsos. En la edad adulta, los síntomas suelen ser menos evidentes que en la infancia, pero pueden afectar de manera relevante al funcionamiento diario y al bienestar emocional.

## La procrastinación no es pereza. Es una respuesta de depresión.

La procrastinación es un problema de regulación de la emoción. La procrastinación se trata de estar más centrada en "la urgencia inmediata de administrar estados de ánimo negativos" que seguir con la tarea. Una vez que aprende la simple verdad de dónde viene y por qué lo hace, se disuelve casi al instante y casi olvida cómo perder el tiempo nunca más. Si está interesado en descubrir su tipo de procrastinación dominante, tomar una evaluación puede ser un punto de partida útil.

Soñador	Mezclado	Perfeccionista
Fluidez verbal	Pensamiento crítico	Conexión natural
Juego de palabras	Resolución de problemas	Comprensión ecológica
Comunicación	Razonamiento analítico	Observador de la naturaleza
Expresión poética	Estrategia	Identificación de patrones
Contar	Matemático	Habilidades de jardín


**Hacer una prueba**

Los resultados pueden variar debido a las c...

En este contexto, en España el diagnóstico de TDAH en adultos continúa siendo bajo. Las estimaciones de la Sociedad Española de Neurología apuntan a que hasta un 97% de las personas con esta condición no han recibido un diagnóstico. Aunque la prevalencia en adultos se sitúa en torno al 4,4%, los casos registrados en el sistema sanitario son muy inferiores, lo que refleja una infradetección significativa.

Anuncio


## ¿QUÉ TAN RARO ES TU TIPO DE INTELIGENCIA?



<b>NATURALISTA</b> (Inteligencia Natural)	<b>VISUAL</b> (Inteligencia Visual)	<b>EXISTENCIAL</b> (Inteligencia Espacial)
<b>LINGÜÍSTICA</b> (Inteligencia Verbal)	<b>LÓGICA</b> (Inteligencia Numérica)	<b>INTERPERSONAL</b> (Inteligencia Social)
<b>INTRAPERSONAL</b> (Inteligencia Interior)	<b>MUSICAL</b> (Inteligencia Musical)	<b>KINESTÉSICA</b> (Inteligencia Corporal)

### Inicia el test de IQ

Obtén tu IQ, análisis y rankir instante

 MyIQ

[Abrir](#)

«Muchos pacientes acuden a consulta tras años de dificultades en el ámbito laboral, personal o en la gestión de tareas cotidianas sin comprender el origen de sus problemas. Con frecuencia han desarrollado estrategias para compensarlo, pero con un elevado coste en esfuerzo y desgaste. En muchos casos, el trastorno no se identificó en la infancia, por lo que han convivido con síntomas sin reconocer durante años», explica Belinda Manzano Balsera, jefe de servicio de psiquiatría del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela.

**Ante esta situación, el Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela dispone de una unidad especializada en TDAH en adultos, orientada al diagnóstico, tratamiento y seguimiento de esta condición. El trastorno se aborda desde una perspectiva clínica integral, con criterios internacionales y un plan adaptado a las características de cada paciente.**

## Síntomas actuales

El proceso diagnóstico incluye una entrevista clínica específica, la evaluación de los síntomas actuales y la posible presencia de manifestaciones en la infancia, junto con el uso de herramientas validadas para adultos. También se valoran las funciones ejecutivas y se realiza un diagnóstico diferencial para descartar trastornos como ansiedad o depresión, que pueden presentar síntomas similares.

«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.

El tratamiento se plantea de forma individualizada. Puede incluir fármacos psicoestimulantes o no estimulantes, siempre con ajuste según la respuesta clínica. A esto se añade la intervención psicológica, orientada a mejorar la organización, el control de impulsos y la gestión del tiempo mediante técnicas específicas.

## Estimulación magnética

La unidad también incorpora técnicas de neuromodulación como la Estimulación Magnética Transcraneal (EMT), que en pacientes seleccionados puede contribuir a mejorar la atención y reducir síntomas asociados como ansiedad o depresión.

El abordaje contempla además la frecuente asociación del TDAH con problemas como trastornos del sueño, adicciones o dificultades emocionales, lo que refuerza la necesidad de un enfoque integral que permita mejorar el funcionamiento diario y la calidad de vida.

Desde el punto de vista clínico, resulta aconsejable valorar una consulta especializada cuando existen dificultades persistentes de concentración, problemas para finalizar tareas, desorganización mantenida o impulsividad que interfiere en la vida personal o profesional. En estos casos, una evaluación especializada facilita el análisis de la situación y la definición de un plan diagnóstico y terapéutico adecuado.

«Recibir un diagnóstico en la edad adulta puede suponer un punto de inflexión. Comprender el origen de estas dificultades permite ajustar expectativas y acceder a herramientas que facilitan el día a día con mayor estabilidad y control», concluye Belinda Manzano.

## Samsung celebra el primer aniversario de The Mind Guardian con la prevención como pilar en el cuidado de la salud cerebral

28-04-2026

*The Mind Guardian, la innovadora aplicación gamificada basada en IA, impulsada por Samsung en colaboración con la Universidad de Vigo para identificar señales de riesgo de deterioro cognitivo, celebra su primer año*

*Más del 50% de los españoles descuida hábitos clave para su salud cerebral y el 40% de los casos de Alzheimer podrían prevenirse, según un reciente estudio de la Sociedad Española de Neurología (SEN)*



El cuidado de la salud cerebral con **The Mind Guardian**, la herramienta desarrollada junto al **Centro de Investigación atlantTtic de la Universidad de Vigo** para ayudar a identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo desde una aproximación gamificada, accesible, sencilla y basada en inteligencia artificial. El proyecto, resultado de más de una década de investigación, cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología, el aval científico de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental, y el aval institucional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria. Ha alcanzado valores de validación cruzada del 97% y está indicado para personas a partir de 55 años en España, de forma gratuita.

Este primer aniversario llega en un contexto en el que la prevención es más necesaria que nunca. Según un reciente estudio<sup>1</sup> de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, más del **50% de los españoles** descuida hábitos clave para la salud cerebral, como el sueño, la dieta o el ejercicio físico y mental, y hasta el **40% de los casos de Alzheimer** podrían prevenirse adoptando hábitos cerebro-saludables. En ese contexto, The Mind Guardian quiere reforzar una idea central: la salud cerebral también se cuida en el día a día, a través de la prevención, el autocuidado y hábitos sostenidos en el tiempo.

En su primer año de trayectoria, la aplicación ha superado los 5.000 test realizados, logrando identificar un 5% de casos con posible riesgo de deterioro cognitivo. Este hito refuerza la importancia de democratizar el acceso a la prevención, ofreciendo un primer recurso asistencial que permite intervenir antes de que se manifiesten los primeros síntomas de alarma.

La necesidad de avanzar en prevención es aún más evidente si se tiene en cuenta que, según la SEN, el 44% de la población reconoce no saber con claridad qué hábitos son realmente buenos para el cerebro. Casi

## Samsung Newsroom España

casos), una que podría duplicarse para 2030. Los datos de la OMS revelan que el Alzheimer afecta ya a 800.000 personas en España y a 57 millones en el mundo, y más del 50% de los casos que aún son leves están sin diagnosticar y el retraso medio entre los primeros síntomas y el diagnóstico supera los 2 años.





## Un foro para recordar que la prevención empieza en uno mismo

En este contexto, Samsung organiza el foro *The Mind Guardian: tecnología y prevención*, un encuentro que reúne a expertos en neurología, sueño, nutrición, ejercicio y bienestar emocional para reforzar un mensaje esencial: **los buenos hábitos son la herramienta más poderosa para envejecer mejor y reducir el riesgo de enfermedades cerebrales**. La jornada sitúa la salud cerebral en el centro del debate y refuerza 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.

El foro reúne al presidente de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**, Dr. Jesús Porta Etessam; representantes de la **Universidad de Vigo**, a la **Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Galicia (AFAGA)** y a expertos como **Aitor Sánchez**, nutricionista y tecnólogo alimentario; **Marta Romo**, pedagoga especializada en neurociencia cognitiva; **Nuria Roure**, psicóloga y especialista en tratamiento del insomnio; y **Manuela Rodríguez Marote**, psicóloga deportiva de alto rendimiento. El evento pone el foco en cinco pilares fundamentales de la salud cerebral y cómo estos pueden influir en el largo plazo: la alimentación, el sueño, el ejercicio físico, la estimulación cognitiva y la gestión emocional. La conversación, conducida por **Jorge Luengo**, convierte la prevención en algo tangible y cotidiano, conectándola con hábitos concretos que pueden marcar la diferencia antes de que aparezcan los síntomas.

En el centro de esta conversación está **The Mind Guardian<sup>3</sup>**, concebida como una herramienta de orientación y autoevaluación de la función

## Samsung Newsroom España

especialmente para personas a partir de 60 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo<sup>4</sup>. Su valor no está solo en ayudar a identificar posibles señales tempranas, sino en **acercar la prevención al día a día y facilitar un acceso más temprano a la conversación sobre la salud cerebral con los profesionales sanitarios.**

Los primeros datos sociodemográficos de uso ayudan además a perfilar el interés real que despierta este tipo de solución. Según datos facilitados por la Universidad de Vigo<sup>2</sup>, el 86% de los usuarios que han dado su consentimiento para compartir su información con fines científicos tiene entre 55 y 69 años. En concreto, el 41% se sitúa entre los 55 y 59 años y el 44% entre los 60 y 69, mientras que un 55% de los usuarios son hombres<sup>2</sup>.

“Este primer año demuestra que el cuidado y la prevención de la salud cerebral puede hacerse más accesible cuando la investigación científica, la tecnología y la experiencia de usuario trabajan juntas. Ese es el sentido de The Mind Guardian, ayudar a que más personas puedan dar un primer paso antes de que aparezca la preocupación”, señala **Elena Fernández, CMO de Samsung Electronics Iberia.**



Por su parte, el **doctor Jesús Porta Etessam, neurólogo y presidente de la Sociedad Española de Neurología**, afirma: *“Si más del 90% de los ictus y hasta el 40% de las demencias (incluyendo el Alzheimer) pueden prevenirse con hábitos cerebro-saludables, la prevención deja de ser una recomendación general y pasa a ser una prioridad sanitaria. Teniendo en cuenta que la prevalencia de las enfermedades neurológicas va en aumento, prevenir es la herramienta más poderosa que tenemos para reducir su impacto en la población”*.

En palabras de **Manuel Fernández Iglesias, investigador senior en atlanTTic** y catedrático de la Escuela de Ingeniería de Telecomunicación de la Universidad de Vigo: *“Hablar de una precisión cercana al 97% significa que la herramienta ofrece una base robusta para orientar un primer cribado, pero no sustituye en ningún caso la evaluación clínica. Su valor está en ayudar a actuar antes y acercar la prevención a más población”*.

*“Nuestra experiencia nos dice que la prevención es la herramienta fundamental para abordar el impacto presente y futuro de las demencias. Actuar antes nos ayuda a desarrollar mejores respuestas para preservar la salud cognitiva y a mejorar la vida de las personas con demencia y la de su entorno convivencial. Nuestra alianza con una tecnológica de referencia como Samsung, en torno a esta nueva herramienta de prevención, es una excelente oportunidad para la concienciación social sobre el deterioro cognitivo y sus consecuencias”*, añade **Juan Carlos Rodríguez, presidente de AFAGA**.

Con este proyecto, Samsung refuerza además el recorrido de **Tecnología con Propósito**, la iniciativa con la que la compañía impulsa en España innovación aplicada a retos sociales reales. En ese marco,

... cerebral, y como una muestra de cómo la tecnología puede ayudar a **normalizar la prevención y a abrir nuevas conversaciones en torno al cuidado del cerebro.**

Además, Samsung ha firmado un acuerdo de colaboración con [AFAGA Alzheimer](#), la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias de Galicia, entidad sin ánimo de lucro orientada a mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer y otras demencias y de sus familiares. Esta alianza permitirá reforzar la dimensión social y preventiva de The Mind Guardian, ampliar el alcance del proyecto y seguir impulsando iniciativas de concienciación, acompañamiento y divulgación en torno al cuidado de la salud cerebral, en conexión con el ecosistema de entidades y expertos que hacen posible esta iniciativa.

<sup>1</sup> Datos extraídos de la “Encuesta poblacional sobre hábitos cerebrosaludables de la población española”, presentada por la Sociedad Española de Neurología en noviembre de 2025. El estudio fue realizado entre más de 1.000 personas mayores de 18 años, seleccionadas para que los resultados fueran extrapolables al conjunto de la población española.

<sup>2</sup> Datos facilitados por la Universidade de Vigo, partner científico de Samsung en el desarrollo de The Mind Guardian, a partir de usuarios de la app que han dado su consentimiento para compartir su información con fines científicos.

<sup>3</sup> The Mind Guardian es una herramienta desarrollada por Samsung junto a la Universidade de Vigo para ayudar a identificar posibles señales tempranas de deterioro cognitivo desde una aproximación accesible, sencilla y basada en inteligencia artificial. El proyecto se

...minores de personas en España y está diseñada específicamente para personas mayores de 55 años sin síntomas evidentes de deterioro cognitivo. The Mind Guardian es compatible con tablets Android con versión del sistema operativo 10 o superior. Disponible para su uso en idioma castellano, ha sido diseñado para pantallas de 11 pulgadas, aunque no existe una limitación técnica que impida su ejecución en dispositivos de otros tamaños. Sin embargo, los controles y elementos de las pruebas han sido optimizados para ofrecer la mejor experiencia en este formato. La descarga se puede realizar de forma gratuita desde Galaxy Store o Play Store en España. La aplicación requiere conectividad para, opcionalmente, compartir de manera totalmente anónima los datos de interacción del usuario con la app, con fines exclusivamente científicos. Esto contribuye a mejorar los algoritmos de IA que permiten identificar posibles deterioros cognitivos en el centro de investigación.

**<sup>4</sup>La aplicación The Mind Guardian no es un producto médico ni terapéutico y no debe ser utilizada como instrumento para diagnósticos clínicos ni tratamientos médicos. el titular no asume responsabilidad alguna derivada de su uso como si se tratase de un producto médico. Cualquier interpretación de los resultados obtenidos a través de la Aplicación deberá realizarse bajo la supervisión y criterio de un profesional de la salud debidamente cualificado.**

---

[Tecnología con propósito](#)   [The Mind Guardian](#)

---

Corporativo > [Ciudadanía Corporativa](#)

---

**DESCARGAR**

---

**FORMATO AHORRO**  
**XXL**

**Ahorrar a lo grande vale la pena.**




Vale la pena.

\*LIDL es la cadena de supermercados mejor valorada en precio según una encuesta online elaborada por Ipsos. Muestra de 2.000 consumidores a Febrero 2025.

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)**, (X)



**UH+**

**Ultima Hora**

**133 AÑOS ANIVERSARIO**

**Ultima Hora**

**39 € / AÑO** ~~55,95€~~

**SUSCRIPCIÓN DIGITAL**

Por tiempo limitado

**SUSCRÍBETE**

X

**UH+** **Ultima Hora**

**133 ANYS ANIVERSARIO**

**39 € / AÑO** ~~55,95€~~

**SUSCRIPCIÓN DIGITAL**  
Por tiempo limitado

**SUSCRÍBETE**