



# La realidad que se esconde detrás

Además de los problemas que la adicción ocasiona a nivel psíquico, el riesgo de sufrir un

CINTHYA MARTÍNEZ  
 REDACCIÓN / LA VOZ

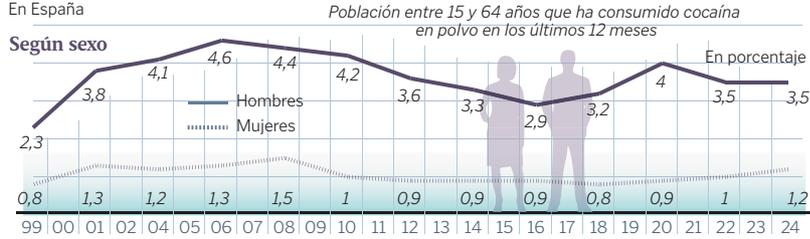
Cuando uno teclea en Google la palabra cocaína, uno de los primeros resultados es «¿Cómo saber si mi novio consume coca?», en el apartado «Más preguntas». En él se engloban cuestiones que los usuarios hacen con frecuencia al buscador y que este resalta porque sabe que son de interés. Según la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (Edades) del 2024, publicada hace unos días, el 13 % de los individuos de 15 a 64 años reconocen haber consumido cocaína en polvo una vez en la vida, un porcentaje que vuelve a incrementarse una edición más alcanzando el máximo de la serie histórica. La edad media de inicio de consumo se sitúa en los 21,4 años y atendiendo al sexo, está más extendida entre los hombres que entre las mujeres. Un 2,3 % reconoce haberla tomado en los últimos 12 meses y un 1,3 %, en los últimos 30 días.

También conocida en el argot callejero como coca, perico, farlopa, dama blanca o nieve, es un potente estimulante del sistema nervioso central y una de las drogas más adictivas y peligrosas. Existen diferentes preparados, pero la forma más habitual de presentación en España es en polvo. Se suele consumir esnifada y tiene unos efectos inmediatos que duran, según el Ministerio de Sanidad, entre dos y tres horas. «La cocaína tarda menos de un minuto en llegar a nuestro cerebro», avanza Iván Fernández, médico internista en el Complejo Hospitalario de Santiago de Compostela (CHUS) y vocal del Grupo de Alcohol y Otras Drogas de la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). «Por su composición química, es capaz de llegar a la barrera hematoencefálica, la que separa el cerebro de la sangre», añade.

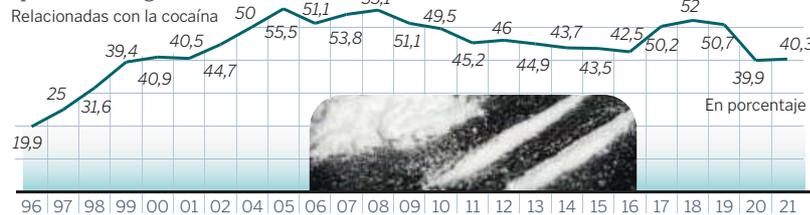
## Efectos inmediatos

Actúa en nuestro sistema nervioso a través de dos vías. «Activa el sistema simpático, que generalmente nos prepara para la huida y el peligro. Por eso nos sube la tensión y aumenta la frecuencia cardíaca», explica el internista. Y por otro lado, modifica los circuitos responsables de la gratificación y del placer. Es decir, aumenta la actividad de determinados neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, «y eso es lo que nos da esa sensación euforizante que se siente con el con-

## Consumo de cocaína



## Episodios de urgencias



## Total de episodios en urgencias



sumo en un primer momento».

Cuando la cocaína se toma con alcohol, los riesgos se incrementan. «Producen un metabolito en nuestro cuerpo, el cocaetileno, que provoca que los efectos de la cocaína sean más duraderos. Es una combinación mucho más cardiopática y, de la misma forma, se da un daño hepático mucho más fuerte que el consumo de ambos por separado», menciona Fernández.

Una vez pasados los efectos inmediatos, llegan los problemas de salud. Y Fernández remarca que no es necesario que el consumo sea prolongado ni en grandes dosis para que estos aparezcan. Se ha comprobado que pequeñas cantidades de cocaína ya pueden producir tolerancia y cambios cerebrales relacionados con la adicción: «Es un tóxico, los daños se dan en todo el organismo. Hay descritos sangrados digestivos, infartos, problemas renales o diarreas agudas. Aunque sí existen dos órganos que se ven más afectados: el cerebro y el sistema cardiovascular».

Según sus palabras, esta droga está presente en el 60 % de

las muertes que se producen por consumo de sustancias. «Y en estos fallecimientos, solo el 9 % es el único tóxico que se encuentra en la persona. Se consume combinada con otras drogas, ya sean ilegales, alcohol o tabaco», amplía el médico internista.

## Efectos cardiovasculares: el riesgo de infarto se multiplica por siete

Con el consumo, las concentraciones de adrenalina pueden incrementarse hasta cinco veces por encima de los niveles

de la miocardio) o un infarto agudo». Es más, el riesgo de sufrir este último se multiplica por siete en pacientes que no superan los 45 años, y durante la primera hora tras el consumo de esta droga las probabilidades de padecer un episodio de esta índole se multiplican por 24.

Así, se calcula que un 25 % de los infartos en menores de 40 años se producen debido al consumo de cocaína, que también es responsable del 3 % de los casos de muerte súbita en España, según indican desde la SEC. «Existen muchos jóvenes que, si no hubieran consumido nunca, no sufrirían un infarto», asegura el cardiólogo.

## Efectos en el cerebro: del ictus a la pérdida de concentración

Está demostrado que su consumo incrementa el riesgo de sufrir un ictus isquémico y hemorrágico. «Como la cocaína tiene capacidad para atravesar la barrera hematoencefálica, condiciona un daño directo sobre la circulación y las estructuras vasculares intracraneales. Puede dañar directamente la célula vascular y provocar de manera secundaria lo que denominamos un vasoespasmo. Un estrechamiento de la arteria que puede conlle-

var a una disminución del riego cerebral a un tejido concreto y eso puede provocar un ictus isquémico», expresa Juan Carlos Portilla, miembro del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por otro lado, está relacionado con subidas bruscas de la tensión arterial que «pueden condicionar a lesiones isquémicas o a complicaciones hemorrágicas intracraneales. Es decir, puede darse una ruptura de algún vaso intracraneal y provocar una hemorragia», expresa el neurólogo, que también subraya que salvo el ictus cardioembólico asociado a un consumo crónico de cocaína, el resto de efectos «pueden verse prácticamente a las 24 horas tras el consumo de cocaína».

Asimismo, a nivel neurológico también está descrito deterioro cognitivo precoz, alteraciones de la memoria y la atención y crisis epilépticas.

## La adicción: una enfermedad crónica

Laia Miquel, psiquiatra de la Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías (Socidrogalcohol), alerta: «Si hablamos de drogas ilegales, es una de las más adictivas, por detrás de la heroína y la metanfetamina». Provoca una «liberación de dopamina y otros neurotransmisores de forma masiva» que va modificando los circuitos responsables de la gratificación y el placer. Es decir, reduce la capacidad de los consumidores de experimentarlo de forma natural. Como por ejemplo, a través del sexo o la comida. Por tanto, se recurre a ella cada vez más, como una especie de espiral en la que la persona necesita buscar esas emociones que va perdiendo.

La adicción es multifactorial y se expresa de forma diferente en cada individuo. Con todo, la psiquiatra menciona varios criterios que alertarían de que está presente. El primero, no ser capaz de no consumir ante una situación de riesgo, como coger el coche. Tampoco dejar de hacerlo si se presentan problemas físicos o mentales. «Y luego ya están los criterios fisiológicos, cuando hay síntomas de abstinencia o de tolerancia a la sustancia», expresa. Recalca que es una enfermedad crónica y que «uno nunca deja de ser adicto, en el sentido de que la vulnerabilidad para tener un comportamiento o una conducta adictiva va a estar siempre ahí».

«Es un tóxico, los daños se dan en todo el organismo. Pero hay dos órganos que se ven más afectados: el cerebro y el sistema cardiovascular»

males, provocando diferentes grados de taquicardia, vasoconstricción (estrechamiento de un vaso sanguíneo) y elevación de la presión arterial. Luis Rodríguez, presidente de la Sociedad Española de Cardiología (SEC), indica que «pueden darse múltiples manifestaciones, como arritmias, miocarditis (inflama-



8 Diciembre, 2024

SALUD

# de la cocaína

infarto de miocardio o un ictus se multiplica



8 Diciembre, 2024

P.M.  
 Madrid

JESÚS PORTA | Presidente de la SEN

# «Personas con temblores pasan a poder escribir en cuatro horas»

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) desgrana los cambios esperanzadores en diagnóstico y tratamiento que se están produciendo en alzhéimer, párkinson o migraña.

– **¿Por qué las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad en el mundo?**

– Porque cuando se afecta el sistema nervioso central, los déficits son más marcados que cuando se ve afectado el sistema cardiovascular o el locomotor. Y hay otro aspecto, somos mucho más longevos pero esta longevidad afecta al riesgo de tener enfermedades neurológicas, sobre todo ictus, demencias y párkinson, por lo que la previsión es que aumenten todavía más. Por eso, en España tenemos una prevalencia por encima de la media, porque somos más longevos.

– **¿Por qué el coste global supera al resto de trastornos médicos?**

– Hay que tener en cuenta tres factores: el coste farmacológico, el relacionado con los recursos sociales para atender a los pacientes y las hospitalizaciones prolongadas o la necesidad de protocolos. La suma de todo provoca que el coste en Europa de las enfermedades neurológicas sea más alto que las enfermedades cardiológicas, oncológicas y la diabetes juntas.

– **¿Por qué hay más incidencia en mujeres?**

– Porque viven más, y en esos años que viven más hay muchas enfermedades más frecuentes en las mujeres, como las demencias, primera causa, con el ictus, de fallecimiento. En el ictus, a las mu-



Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología.  
 | Lorenzo Durán

– **Pero también los jóvenes padecen enfermedades neurológicas. ¿Cuáles son las más prevalentes?**

– La más frecuente es la migra-

ña, que afecta como mínimo al 13% de la población y es la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años. Después estaría la epilepsia y luego enfermedades más raras como la esclerosis múltiple. También hay enfermedades neurológicas en niños, como el espectro autista y

epilepsia. También padecen migrañas y cefaleas.

– **¿La incidencia en jóvenes también es cada vez más alta?**

– La sensación es que la migraña y la miastenia grave están aumentando. La migraña aumenta por el estilo de vida; con más es-

trés y más trastornos de sueño. Y la miastenia aumenta porque crecen todas las patologías autoinmunes.

– **¿Cuáles son los principales avances en diagnóstico?**

– En neurología se han descrito muchas enfermedades nuevas. Tenemos que estar orgullosos porque muchos descubrimientos vienen de equipos españoles. Como la encefalitis autoinmune, los nuevos tipos de cefalea o las nuevas alteraciones genéticas en enfermedades ya conocidas como la esclerosis lateral o el párkinson, que nos permiten entender que no todos los pacientes evolucionan de la misma manera. Además, en alzhéimer estamos a punto de tener marcadores en sangre para el diagnóstico. Y en párkinson también vamos a tener marcadores.

– **¿Y cuáles son las novedades terapéuticas?**

– En este campo estamos teniendo una absoluta revolución, porque hemos pasado a disponer de tratamientos muy específicos. En párkinson, ahora tenemos unas bombas subcutáneas, que debajo de la piel administran un fármaco, evitando complicaciones en las fases más avanzadas. Y, para el temblor esencial, personas que a veces no pueden ni comer, por medio de ultrasonidos les mejoramos mucho y pasan en cuatro horas de tener un temblor brutal a poder escribir perfectamente.

– **¿Los avances están reduciendo la elevada mortalidad?**

– No lo tenemos aún analizado porque es muy complejo. Pero sí hemos comprobado que las unidades de ictus han reducido más del 50% la mortalidad, que ahora está por debajo del 20%.



8 Diciembre, 2024

CRÓNICA SOCIAL COMPOSTELANA

**CHARO BARBA**  
 Santiago

**ALUMNAS DE LA ESCUELA DE DOÑA FINA, 50 AÑOS DESPUÉS**

Un numeroso grupo de antiguas alumnas de la escuela unitaria de doña Fina de Bertamiráns se reunió en una entrañable comida en el restaurante Tropic en la que las protagonistas se reencontraron 50 años después. La iniciativa de Manuela Vázquez y Concha Pena, las organizadoras, tuvo tal éxito que todas están deseando repetir la experiencia para seguir recordando aquellos tiempos del colegio.



**CELEBRACIÓN DE SANTA BÁRBARA**

El Colegio Oficial de Ingenieros técnico y grados en Minas y Energía de Galicia celebró su patrona Santa Bárbara con una gran cena en el balneario de Guitiriz. En la gala se entregó la lámpara minera a los colegiados que hicieron 25 años de colegiación: Julián Ordóñez, Ana M.ª Gómez, Jesús Castañeda, Aurelio J. Delgado y Amadeo J. Laforga. Además, se le entregó la insignia de oro del colegio a Juan Martín Reina por sus 50 años de colegiación, por parte del decano, Francisco Javier Amorrortu Barreda.



**MEMORIAL EN CONXO**

La Iglesia de Nosa Señora da Mercé de Conxo acogió el pasado sábado un certamen en memoria del empresario compostelano José Luis Segade Ferreiro, uno de los pioneros de la Carreira Pedestre de Santiago que organiza este diario, y Juan García Puente, quien durante muchos años trabajó en el Hospital de La Rosaleda. En el acto participaron las agrupaciones Orfeón Ría de Muros, la Coral A. C. e Musical Solfa, la Coral Polifónica Trasdeza, el Coro de Habaneras Rocha Forte y el Coro Crecente de Voces Graves de Conxo.



**MARUJA FORJÁN SOPLÓ 93 VELAS**

Maruja Forján sopló el domingo pasado 93 velas rodeada de toda su familia y amigos. La abuela de Luz, Estela, Flavía y Ximena recibió el cariño de los suyos en una comida en la que su hijo Manolo se comprometió a aprender los acordes del *Cumpleaños Feliz* para el próximo año. Menos mal que la familia está dotada de grandes voces, como la de su nuera Pili Pampín o las de todas sus nietas, que ya han demostrado su talento en varios programas de televisión, siempre bajo la batuta de Chus Torrente. Lo más importante de todo es que la homenajeadora goza de buena salud y de una vida feliz, como informa su otra nuera, Luz Miguéns, quien la mimaba cada día. Felicidades.



1. Foto de familia de las antiguas alumnas de la escuela unitaria de Bertamiráns. | Santi Alvite  
 2. Foto de familia de los ingenieros gallegos en Minas y Energía. | Santi Alvite  
 3. Uno de los coros que actuó en el memorial de José Luis Segade Ferreiro y Juan García Puente. | Cedida.  
 4. Maruja Forján, con su tarta de cumpleaños, y su familia. | Cedida



8 Diciembre, 2024

# ESCLEROSIS MÚLTIPLE

## MARGALIDA PROHENS SUFRE ESTA DOLENCIA DESDE LOS 19 AÑOS

**La presidenta de Baleares se emocionó varias veces en el vídeo en el que explica cómo gestionó el diagnóstico y su día a día conviviendo con la esclerosis múltiple. En España se confirma un nuevo caso de esta enfermedad cada cinco horas**

TEXTO: M.M.  
FOTO: AEP

La presidenta de Baleares, Margalida Prohens, no había ocultado su enfermedad, pero lo que no había hecho es hablar abiertamente sobre ella. Por eso, esta semana, la publicación de un cortometraje titulado 'Hoy no es siempre', en el que la política popular se sincera sobre la esclerosis múltiple que

padece, ha causado un notable impacto.

Prohens, de 42 años de edad, se emocionó varias veces durante la grabación, al recordar cómo "a mí me diagnostican con 19 años, siendo universitaria, estudiando en Barcelona, compartiendo piso con amigas y empezando la vida". Su primera reacción fue preguntarle al médico "¿y esto cómo se

cura?". Y cuando él te dice que esto no se cura y que te va a acompañar siempre... La palabra 'crónica' a los 19 años es muy dura", recordó.

Han pasado más de 20 años y Marga Prohens, que es madre de dos hijos, tiene la suerte de que su dolencia no haya avanzado—"yo estoy bien", remarca—. La dirigente popular se muestra agradecida a la sanidad española y a "las mejoras en los tratamientos de la esclerosis múltiple" que se han logrado durante este tiempo.

### ¿EN QUÉ CONSISTE?

Problemas de visión y de movilidad, dolor, fatiga, mareos, espasmos musculares, sensibilidad al calor, dificultad al tragar y confu-



sión mental e incluso depresión son algunos de los síntomas 'invisibles' de esta dolencia neurodegenerativa, de la que todavía no se conoce la causa— aunque se cree que tiene un origen autoinmune y multifactorial— y que suele debutar en personas de entre 20 y 40 años.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) calcula que afecta a aproximadamente 55.000 personas. Cada año se diagnostican más de 2.500 nuevos casos, mujeres en su mayoría (75% mujeres y 25% hombres). Según sus estimaciones, cada cinco horas se diagnostica un caso en España.

La esclerosis múltiple es la segunda causa de discapacidad más frecuente en los adultos jóvenes españoles y también es, después de la epilepsia, la segunda enfermedad neurológica más frecuente entre los jóvenes.

Esta dolencia se suele manifestar en forma de brotes, durante los cuales pueden aparecer nuevos síntomas o empeorar los ya existentes. Y, puesto que tras sufrir un brote los síntomas quizás no desaparezcan, y además hay acumulo de discapacidad independiente de los brotes, los pacientes tienden a desarrollar un empeoramiento neurológico progresivo. Los nuevos tratamientos han logrado mejorar o estabilizar la enfermedad, por lo que resulta muy importante una detección temprana para un inmediato abordaje.



P.M.  
Madrid

## JESÚS PORTA | PRESIDENTE DE LA SEN

# «Personas con temblores pasan a poder escribir en cuatro horas»

El presidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN) desgana los cambios esperanzadores en diagnóstico y tratamiento que se están produciendo en alzhéimer, párkinson o migraña.

— **¿Por qué las enfermedades neurológicas son la primera causa de discapacidad en el mundo?**

— Porque cuando se afecta el sistema nervioso central, los déficits son más marcados que cuando se ve afectado el sistema cardiovascular o el locomotor. Y hay otro aspecto, somos mucho más longevos pero esta longevidad afecta al riesgo de tener enfermedades neurológicas, sobre todo ictus, demencias y párkinson, por lo que la previsión es que aumenten todavía más. Por eso, en España tenemos una prevalencia por encima de la media, porque somos más longevos.

— **¿Por qué el coste global supera al resto de trastornos médicos?**

— Hay que tener en cuenta tres factores: el coste farmacológico, el relacionado con los recursos sociales para atender a los pacientes y las hospitalizaciones prolongadas o la necesidad de protocolos. La suma de todo provoca que el coste en Europa de las enfermedades neurológicas sea más alto que las enfermedades cardiológicas, oncológicas y la diabetes juntas.

— **¿Por qué hay más incidencia en mujeres?**

— Porque viven más, y en esos años que viven más hay muchas enfermedades más frecuentes en las mujeres, como las demencias, primera causa, con el ictus, de fallecimiento. En el ictus, a las mujeres tardamos más en diagnosticar-



Jesús Porta, presidente de la Sociedad Española de Neurología.  
| Lorenzo Durán

las, porque hay un estigma de género.

— **Pero también los jóvenes padecen enfermedades neurológicas. ¿Cuáles son las más prevalentes?**

— La más frecuente es la migraña,

que afecta como mínimo al 13% de la población y es la primera causa de discapacidad en mujeres menores de 50 años. Después estaría la epilepsia y luego enfermedades más raras como la esclerosis múltiple. También hay enfermedades neurológicas en niños, como el es-

pectro autista y epilepsia. También padecen migrañas y cefaleas.

— **¿La incidencia en jóvenes también es cada vez más alta?**

— La sensación es que la migraña y la miastenia grave están aumentando. La migraña aumenta por el es-

tilo de vida; con más estrés y más trastornos de sueño. Y la miastenia aumenta porque crecen todas las patologías autoinmunes.

— **¿Cuáles son los principales avances en diagnóstico?**

— En neurología se han descrito muchas enfermedades nuevas. Tenemos que estar orgullosos porque muchos descubrimientos vienen de equipos españoles. Como la encefalitis autoinmune, los nuevos tipos de cefalea o las nuevas alteraciones genéticas en enfermedades ya conocidas como la esclerosis lateral o el párkinson, que nos permiten entender que no todos los pacientes evolucionan de la misma manera. Además, en alzhéimer estamos a punto de tener marcadores en sangre para el diagnóstico. Y en párkinson también vamos a tener marcadores.

— **¿Y cuáles son las novedades terapéuticas?**

— En este campo estamos teniendo una absoluta revolución, porque hemos pasado a disponer de tratamientos muy específicos. En párkinson, ahora tenemos unas bombas subcutáneas, que debajo de la piel administran un fármaco, evitando complicaciones en las fases más avanzadas. Y, para el temblor esencial, personas que a veces no pueden ni comer, por medio de ultrasonidos les mejoramos mucho y pasan en cuatro horas de tener un temblor brutal a poder escribir perfectamente.

— **¿Los avances están reduciendo la elevada mortalidad?**

— No lo tenemos aún analizado porque es muy complejo. Pero sí hemos comprobado que las unidades de ictus han reducido más del 50% la mortalidad, que ahora está por debajo del 20%.



**Ciencia y conciencia**

Científicos y juristas urgen a regular las posibilidades de los dispositivos conectados al cerebro, que pueden curar patologías pero podrían interferir en el pensamiento. El derecho a la privacidad mental es otro aspecto a legislar.

# El avance en neurotecnología abre un debate sobre la manipulación cerebral

PATRICIA MARTÍN  
 Madrid

Los avances tecnológicos al servicio de la cura de enfermedades han permitido la eclosión de la neurotecnología, que engloba toda una serie de dispositivos desarrollados para entender mejor el cerebro o reparar alguna de sus funciones. Lo que hace unos años parecía de ciencia ficción, ya ha permitido a pacientes que sufren enfermedades como ictus, ELA o párkinson recuperar el habla o poder andar, a través de interfaces que comunican su cerebro con computadoras o robots que les devuelven la capacidad perdida.

También grandes empresas se han lanzado a desarrollar aplicaciones más sencillas y destinadas a proporcionar bienestar o entretenimiento, que se venden en medio de un limbo legal y que, según apuntan los expertos consultados, podrían dar paso, en un futuro, a aparatos más avanzados que influyan en nuestra manera de pensar o que nos incidan a comprar determinado producto o a votar a determinado partido.

**Regular el uso**

Al igual que preocupa el mal uso de la inteligencia artificial, buena parte de la comunidad científica reclama que se regule esta actividad –que se ha visto potenciada con la IA– y que se impida que, a través de la tecnología, surjan productos que puedan influir en nuestro cerebro hasta tal punto que se vea afectada nuestra identidad, pensamiento, memoria o emociones.

Una de las empresas que se han lanzado al desarrollo de los neurodispositivos es Neuralink, fundada por Elon Musk, hombre fuerte del Gobierno de Donald Trump y dueño de X. Esta compañía ha desarrollado, entre otros, un implante cerebral que permite a individuos con tetraplejía controlar dispositivos electrónicos con sus pensamientos. Y entre sus objetivos futuros está el de que haya una conexión permanente entre el cerebro y los robots inteligentes, así como influir en los recuerdos y que se puedan intercambiar entre personas. Pero la última meta es, hoy por hoy, algo «inviabile», según explica Diego Redolar, experto en neurociencia y profesor de la UOC.



Gert-Jan Oskam, con los implantes que le permiten caminar de forma natural, en Lausana (Suiza). | Gilles Weber / Europa Press

**Una de las empresas que desarrollan los neurodispositivos es Neuralink, fundada por Musk**

«Existen frenos porque todavía no entendemos bien algunas funciones del cerebro, como la memoria declarativa, por lo que en neurología aún estamos en la punta del iceberg. Cargar una programación en el cerebro es muy complejo, igual que trasplantar la conciencia, hay millones de

redes neuronales», explica el autor de La mujer ciega que podía ver con la lengua, donde explica un sorprendente caso de recuperación sensorial. Se trata de una mujer que perdió la vista y puede reconocer objetos gracias a unas gafas que registran el entorno y lo transforman en patrones de vibración en la lengua que activan la corteza visual.

La de Musk no es la única empresa que busca el grial cerebral. Otras tecnológicas están investigando y muchas de ellas ya están vendiendo dispositivos. Según el Neurotechnology Global Market Report, el volu-

men de mercado de la neurología crecerá un 13% este año, hasta los 14.480 millones de euros, y las previsiones pasan porque el ritmo se mantenga y el volumen alcance los 23.000 millones en 2028.

Los beneficios proceden de dispositivos que se comercializan en el ámbito del bienestar, en forma de diademas o cascos, que registran la actividad cerebral y que prometen dotar al usuario de mayor concentración, calidad del sueño o relajación. También existen en el campo del entrenamiento, los llamados neurogames. El problema es que no pasan

los controles exigidos a las tecnologías sanitarias, nadan en el limbo y acumulan neurodatos que no se sabe para qué los usarán las empresas promotoras.

«Estos datos pueden aportar, en un futuro no muy lejano, información especialmente sensible sobre aquellos aspectos que podríamos definir como la esencia de un individuo, como su identidad. Por ello, las consecuencias de dejar que las empresas atraviesen ese último bastión de privacidad, que es la mente humana, implica riesgos desconocidos que aún no se han valorado adecuadamente», alerta Milena Costas, profesora del máster de Derechos Humanos, Democracia y Globalización de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

En la misma línea, Daviz Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología, avisa de que se abren varias «pendientes deslizantes», entre las que menciona el futuro paso de unos aparatos, que en su mayoría son ahora invasivos, a portátiles. Asimismo, advierte sobre la futura transición de la experiencia clínica al público en general, de curar patologías a buscar el bienestar, de leer el cerebro a escribir en él o de lo humano al superhumano, en referencia a posibles tecnologías que mejoren las capacidades cognitivas, algo que ya se ha probado en animales. Costas considera «preocupante» que algunas aplicaciones sean desarrolladas por los estados «en ámbito del control de la seguridad y el mantenimiento del orden».

Ante los riesgos que se avecinan, Rafael Yuste, neurobiólogo español afincado en Columbia (EEUU), lleva una década impulsando que gobiernos de todo el mundo cambien sus constituciones o leyes para blindar los llamados neuroderechos. Son variados, como el derecho a la privacidad mental, para que los datos de la actividad cerebral no puedan ser almacenados sin consentimiento; el derecho a la identidad personal, en referencia a que no se pueda cambiar la esencia de las personas; el derecho al libre albedrío, la toma de decisiones libre, o el acceso equitativo a la posible tecnología de aumento sensorial o cognitivo, para no tener un mundo con humanos a dos velocidades. ■



# OBSESIÓN POR DORMIR BIEN

La preocupación excesiva por alcanzar un sueño perfecto **puede resultar contraproducente para el descanso.**

**S**egún la Sociedad Española de Neurología, en nuestro país hay más de cuatro millones de personas que padecen algún trastorno del sueño grave y crónico y 12 millones que no descansan de manera adecuada. Por eso, no sorprende que dormir bien sea una de las principales preocupaciones de mucha gente. Cuando esta se convierte de una obsesión, hablamos de ortosomnia, una actitud que se caracteriza sobre todo por el uso de dispositivos de seguimiento del sueño, que puede resultar contraproducente para el descanso. «La búsqueda del sueño ideal puede generar un incremento del cansan-



cio diurno ya que los 'gadgets' que se usan para medir todo tipo de constantes sobre el sueño pueden aumentar la ansiedad», asegura un estudio realizado por la Universidad Northwestern de Illinois, Estados

Unidos. «Paradójicamente, preocuparse en exceso por dormir bien, termina por restar calidad a nuestro sueño», afirma la doctora Romero, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebrón.

10 Diciembre, 2024



CARLOS CAPELOS

SALUD

## CÓMO VIVIR SIN RECUERDOS

José Luis Aramayo, María Vega Rodríguez y Benito González son tres logroñeses con diagnóstico de demencia neurodegenerativa. AFA Rioja les da la oportunidad de participar en talleres para superar su condición LA RIOJA12v13



SANIDAD | ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

# La demencia neurodegenerativa crece entre los menores de 60 años

**MOTIVO** La causa de esto es que ha habido un aumento de diagnósticos precoces

**DATOS** España puede alcanzar los 2 millones pero en La Rioja son entre 5.000 y 8.000.

**PETICIONES** AFA Rioja reclama más recursos económicos y más espacio.

DAVID HERNANDO RIOJA / LOGROÑO

La medicina y las investigaciones científicas avanzan cada vez más en beneficio de la sociedad. Esto permite detectar muchos más casos de enfermedades o de personas afectadas por alguna patología en particular.

Un ejemplo de esto puede ser el incremento de casos de personas que sufren demencia neurodegenerativa. Los datos de la Sociedad Española de Neurología indican que en España se estima que hay unas 800.000 con este problema pero con los diagnósticos tempranos se cree que puedan llegar hasta los 2 millones de afectados. Esto hace que en La Rioja haya entre 5.000 y 8.000 enfermos.

La asociación AFA Rioja ha ido incrementando el número de pacientes desde su nacimiento. En estos momentos cuentan con cerca de 200 personas con estos problemas neurodegenerativos. Su directora, Esperanza Moraga, recuerda que AFA Rioja comenzó ofreciendo terapia grupal en los dos centros que tiene en Logroño, tanto por la mañana como por la tarde. «En el centro de Somosierra teníamos 35 personas por la mañana y otras 35 por la tarde. Y en el centro de Yagüe había 31 por la mañana y 28 por la tarde», informa.

Los avances médicos permitieron que hubiera diagnósticos más precoces, así que «cada vez nos llegaban pacientes más autónomos». «Ese fue el motivo de que se creara la terapia individual, ya que se vio que la estimulación cognitiva ayuda mucho a ralentizar la enfermedad», asegura.

Unas 15 personas participaban en la terapia individual en 2021, además de la grupal. Este programa siguió creciendo en 2022 gracias a una subvención que «nos permitió contratar más personal para darle continuidad. Desde el 2022 se atiende a 40 personas aproximadamente en estimulación individual y en pequeños grupos».

Otro cambio que se está produciendo en AFA Rioja es que los últimos seis o siete años es que los pacientes que acuden, gracias al diagnóstico temprano, son más jóvenes. Antes solían ir personas de avanzada edad pero tienen usuarios desde los 54 años. «Dichos pacientes, al ser más jóvenes, requieren un tratamiento específico en grupos de uno o tres miembros como máximo», señala el presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo.

Desde esta asociación subrayan



Usuarios de la asociación AFA Rioja participan en un taller de musicoterapia. / ÓSCAR SOLORZANO

la importancia de que cada vez haya más diagnósticos precoces pero «esto provoca que la gestión de la asociación sea más complicada porque se necesita más espacio, más recursos económicos y más personal», asegura De Pablo. «La necesidad de recursos económicos es la actual lucha que tenemos con la Consejería de Sanidad», añade.

**FAMILIAS.** En AFA Rioja no solo importan los usuarios, sino también sus familias. Por ese motivo tienen grupos de apoyo psicológico para familiares o cuidadores que se imparten todos los años desde el mes de octubre hasta junio de manera quincenal.

En este momento hay 56 personas que se benefician de esta ayuda. «Es muy importante atenderles también porque se habla más del binomio enfermo-cuidador pero entendemos que el cuidador necesita de apoyo y sentirse respaldado», resalta.

Esperanza Moraga destaca que las familias que van están «bastantes contentas» porque «pueden aprender a comunicarse y a gestionar la enfermedad». También hablan de temas legales y sobre como han manejado la situación.

## Padecer alzheimer tiene un coste que oscila los 30.000 euros

Este dinero sirve para pagar medicamentos, tratamientos, asociaciones y cuidadores. Piden un censo de pacientes y centros especializados

D. HERNANDO RIOJA / LOGROÑO

El sueldo de todo un año, que en muchos casos puede oscilar entre los 10.000 y 30.000 euros. Eso es lo que tienen que gastar las personas y familiares que sufren alzheimer para tratarse de esta demencia neurodegenerativa.

Expertos de AFA Rioja detallan que este dinero sirve para pagar los tratamientos, medicamentos, asociaciones y cuidadores, entre otras necesidades. El objetivo de adquirir todo esto es que la persona con esta enfermedad tenga una buena calidad de vida pese a su condición.

El presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo, indica que uno de los problemas de esta enfermedad es que hace que personas tengan que dejar de trabajar pa-

ra cuidar de sus familiares.

También denuncia que no existe un censo real de personas con esta enfermedad. «En las últimas conversaciones con la consejera de Sanidad, María Martín, nos dijeron que no nos lo van a dar», critica.

De Pablo destaca que uno de los avances que han conseguido es que los especialistas en neurología y geriatría deriven directamente a AFA Rioja a sus pacientes. Esto lo hacen como otra forma de proporcionarles un tratamiento sanitario basado en terapias no farmacológicas y complementarias a los medicamentos.

**ESPECIALIZACIÓN.** Otra reivindicación de esta asociación está relacionada con la especializa-

ción de los servicios. La directora, Esperanza Moraga, lamenta que cada vez haya menos centros especializados en personas con deterioro cognitivo o demencia.

Una de las consecuencias de esto es que los enfermos tienen que venir a la asociación porque «no tienen ningún otro sitio al que acudir de manera más o menos barata para hacer estimulación cognitiva». De Pablo plantea la posibilidad de que estas terapias que ellos ofrecen estén incluidas dentro de los tratamientos subvencionados por el Estado en el futuro.

«Estamos desarrollando un programa a nivel multiprovincial de investigación para que se pueda demostrar y validar científicamente las terapias», concluye.



## El caminar, clave para detectar la demencia

A.P. / SANTANDER

La manera en que caminamos puede ser mucho más reveladora de lo que pensamos. Expertos en neurología han encontrado una sorprendente conexión entre los patrones de marcha y las primeras señales de demencia, ofreciendo una ventana crucial para la detección precoz de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o la demencia con Cuerpos de Lewy. En España, más de 800.000 personas padecen Alzheimer, según datos de la Alzheimer's Association, mientras que a nivel mundial, la demencia afecta a 44 millones de personas.

Dentro de los subtipos de demencia, la demencia con Cuerpos de Lewy afecta a entre 70.000 y 120.000 personas en España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Aunque comparten síntomas con el Alzheimer, como la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo, estas enfermedades presentan diferencias notables en su impacto sobre el control motor, especialmente en la marcha.

Los investigadores encontraron que los pacientes con demencia con Cuerpos de Lewy muestran alteraciones más marcadas en el tiempo, la longitud y la simetría de los pasos en comparación con los pacientes con Alzheimer. El síndrome de riesgo cognitivo motor, que combina la lentitud al caminar con pérdida de memoria, también ha sido identificado como un signo temprano. El deterioro motor asociado a la demencia tiene sus raíces en el cerebro. En el caso del Alzheimer, el lóbulo frontal, responsable del control motor y la toma de decisiones, es una de las primeras áreas afectadas. Esto provoca: Pasos más cortos y un ritmo más lento. Menor balanceo de los brazos al caminar. Problemas de memoria espacial y sentido de dirección, que agravan las alteraciones de la marcha.



# Un mes en imágenes

elEconomista.es Fotos: eE



**La Fundación IDIS celebra su XXV Encuentro en Madrid**  
Javier Ponce, director general de la Sociedad Española para la Transformación Tecnológica (SETT), ha sido el invitado de honor, donde se congregó a representantes de todas las entidades.



## Los neurólogos se citan en su LXXXVI reunión anual, celebrada en Valencia

La Sociedad Española de Neurología (SEN), con el apoyo de Angelini Pharma, advirtieron de que más del 20% de los pacientes con epilepsia padece ansiedad y el 23% depresión, lo que afecta a los tratamientos.



## Vithas y Pfizer firman un acuerdo de colaboración

La finalidad es mejorar la calidad asistencial y seguridad del paciente mediante distintos proyectos.



## Novartis celebra 'Decisiones informadas y compartidas'

En el acto se puso en valor la toma conjunta de decisiones con pacientes en el sistema sanitario.



## AESEG presenta un documento con el objetivo de impulsar los fármacos genéricos

La Asociación Española de Medicamentos Genéricos (AESEG) presentó en el Congreso de los Diputados un informe en el que colaboraron las CCAA y donde se pidió la diferenciación de estos de aquellos de marcas fuera de patente.

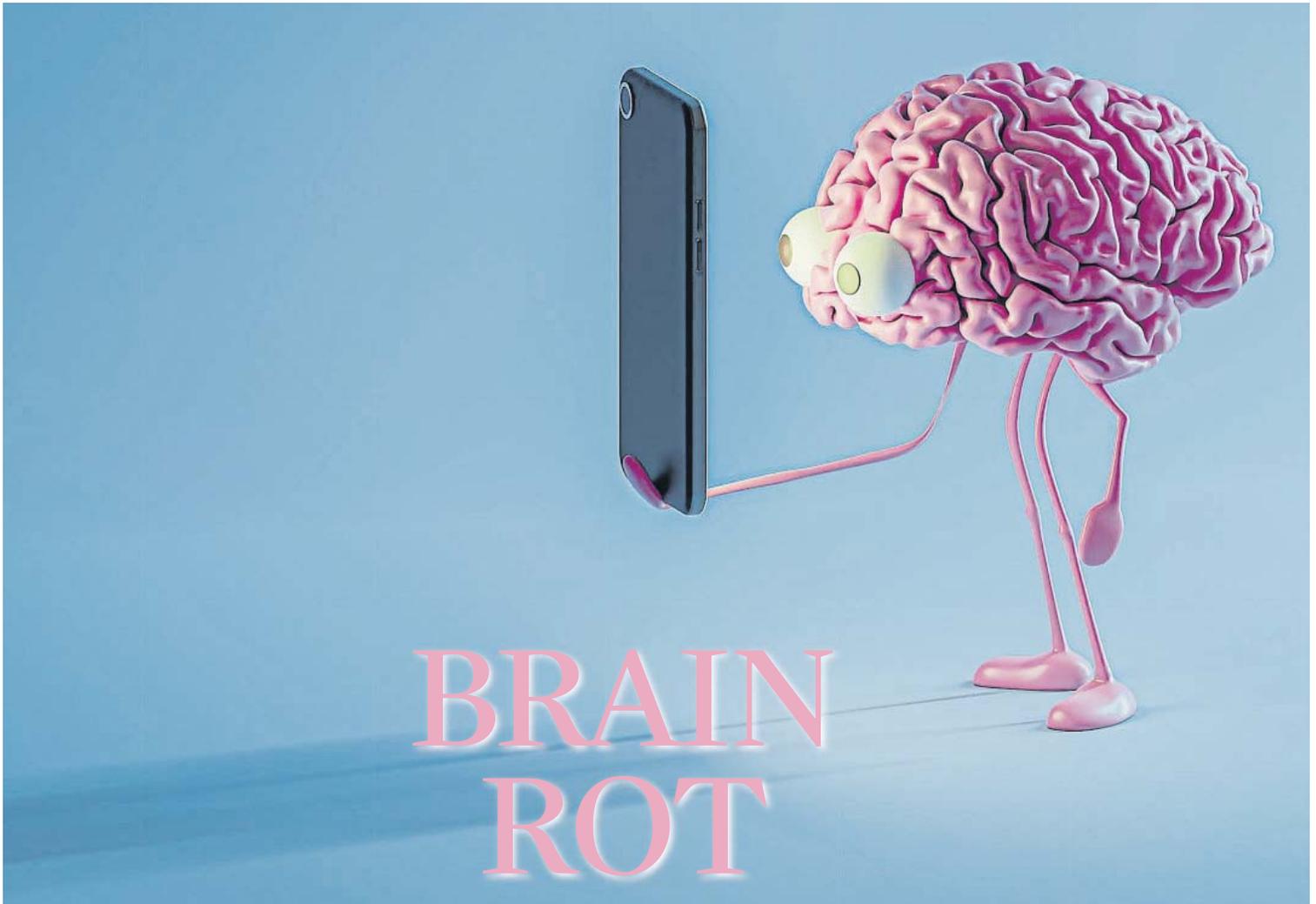


## GSK presenta una guía para cáncer ginecológico

Nace de la necesidad de ofrecer un apoyo que aborde los tumores de mama y ovario, entre otros.



La influencia de las redes sociales



Canal **Vivo**  
 www.lavanguardia.com/vivo

**BEGOÑA GÓMEZ URZAIZ**  
 Barcelona

# ¿El scroll infinito nos pudre el cerebro?

*‘Podredumbre mental’, nuevo concepto que define tanto la causa como el efecto de pasar horas consumiendo contenido en redes de ínfima calidad*

Como muchos términos que circulan en la conversación digital más que oral, tiene mala traducción. Oxford University Press escogió hace unos días la expresión *brain rot* como la palabra del año 2024 y lo más cerca que tiene el español es algo mucho más largo y menos pegadizo: podredumbre mental. Quizá “cerebro frito” o “materia basura” serían ideas vecinas.

El diccionario británico lo define como “el supuesto deterioro del estado mental e intelectual de una persona, visto especialmente como resultado de un sobreconsumo de material en línea considerado trivial o no estimulante”. En redes, el término *brain rot* se utiliza también para definir precisamente a ese material trivial o no estimulante, es decir, al detritus digital al que uno acaba llegando cuando pasa más de dos minutos haciendo

scroll en una red social. Y el ejemplo más claro que se está dando estos días son los llamados vídeos de Skibbidi, unos vídeos feístas y de humor absurdo que crea en YouTube el animador Alexéi Gerasimov y que consumen sobre todo niños y adolescentes.

Si se busca *brain rot* en TikTok aparecen autodenominados “expertos en jerga digital” explicando el concepto –y, cómo se trata de TikTok, la red social en la que el contenido se disocia de la imagen, a menudo lo

explican mientras se maquillan en un coche, por ejemplo, o hacen cualquier otra opción– pero sobre todo aparece contenido ya diseñado para ser tan atractivo como repelente, por ejemplo, un video musical ilustrado con un pájaro con testículos o una vaca con pies humanos.

Aunque es un concepto desquiciadamente contemporáneo, se acuñó mucho antes de que existiera internet. El primero en usar el sintagma “podredumbre digital” fue Henry David Thoreau en *Walden*, en

1854, donde hacía una metáfora con las patatas: igual que Inglaterra se preocupa de solucionar el podrido de las patatas, ¿no deberíamos de preocuparnos del podrido de los cerebros?. En los últimos años, sin embargo, la idea se ha trasladado casi exclusivamente al ámbito digital y el uso del término se disparó un 230% en el último año, según Oxford University Press, tanto en el periodismo generalista como en la conversación en redes. “En el 2024, podredumbre digital describe tanto la causa como

el efecto del contenido de baja calidad y bajo valor en internet”, concluyen.

A David Ezpeleta, encargado de la vicepresidencia de neurotecnología e inteligencia artificial de la Sociedad Española de Neurología, de entrada no le gusta el término. “Es muy malo. No hay una podredumbre, hay una desadaptación después de miles de años de evolución a una tecnología que ha venido de súbito. Es peyorativo y desafortunado”. Para el especialista, utilizar un término tan connotado conlleva buscar culpables. “Es echar la carga de la prueba a los usuarios, por su mal uso y su baja responsabilidad, a esos adolescentes y adultos al scroll infinito”.

Que no esté del todo bien nombrado no implica que no exista ese deterioro cerebral. Existe y es muy real y comprobable, señala Ezpeleta. “Efectos como la disminución de la atención están absolutamente referenciados, no solo en estudios finalistas como los informes PISA, que indican una disminución de la comprensión lectora, matemática y etcétera, también en trabajos de neurología que



TIKTOK



TIKTOK

OSAKAWAYNE STUDIOS / GETTY

han estudiado el excesivo uso de pantallas en niños. En resonancias magnéticas hechas a grupos de menores con y sin uso de pantallas se ve cómo afecta a su desarrollo cerebral en las áreas de lenguaje y alfabetización. Estamos viendo en las nuevas generaciones que tienen dificultad para la comprensión lectora, para entender textos largos, para captar metáforas y todo lo que conlleva el discurso profundo”.

El efecto corrosivo de lo que en publicaciones académicas ya se llama UPI, uso problemático de internet, no se traduce solo en una falta de atención, también en una reducción de la materia gris. Según un informe publicado en *Nature* en el 2022 que cotejaba 624 estudios clínicos, ese UPI genera “pérdida de control y consecuencias adversas, como sensación de malestar e incapacidad funcional en la vida diaria”. Cualquiera que haya perdido la noción del tiempo consumiendo vídeos no solicitados en Instagram, TikTok o Twitter conocerá esa sensación de aturdimiento que a veces tiene una traducción fisiológica. Ainhoa Marzol se refiere a ella

como “náusea”. Marzol, periodista y experta en fenomenología online, envía todas las semanas una *newsletter* llamada Gárgola Digital en la que invita a otras personas tan crónicamente conectadas como ella a extraer algunas gemas del magma de internet, cosas como una película de casi una hora que se pue-

**El efecto corrosivo puede traducirse en la falta de atención o en la reducción de la materia gris**

**La buena noticia es que las alteraciones del desarrollo cognitivo son reversibles**

de encontrar en YouTube sobre los últimos del videojuego multijugador *Final Fantasy XI* o una animación primitiva por Instagram. Las redes son también el hogar en el que se pueden encontrar esas y otras muchas maravillas, si es que nos queda cerebro para hallarlas, insiste Marzol.

“Hay muchos momentos que paso online en los que siento que se me está pudriendo el cerebro. Me pasaba mucho con Twitter y he notado un gran cambio al pasarme a Bluesky. Los algoritmos fuerzan ese tipo de contenido, pero creo que no es un *brainrot* tan distinto al que tenía con 12 años cuando veía durante cuatro horas la MTV o el que podían sentir las personas que veían *Sálvame* cada tarde. Es un contenido que se deriva de estar cansado, de llevar un tipo de vida que te lleva a consumir cosas de no pensar, e internet te lo facilita”.

Aunque la periodista se ha autodiagnosticado pérdida de memoria a corto plazo, también concede a ese cerebro semifrito una “plasticidad” que le permite por ejemplo descifrar a toda velocidad un tuit críptico con al menos cuatro capas de significado y conexiones con diversos acontecimientos reales de actualidad y varios fenómenos digitales. “Ese entendimiento contextual quizá no es tan frecuente en otras generaciones. Si le pongo el mismo tuit a mi madre, seguramente le costaría más”, apunta Marzol, que tiene ahora 30 años.

Hay correctivos relativamente sencillos para la podredumbre digital. Uno de ellos es asegurarse de que toda red social tenga al menos la posibilidad de llevar un orden cronológico y solo de cuentas a las que sigue el usuario. De esta manera, no es tan fácil encontrarse con pájaros con escrotos o con vídeos generados por IA. Es por eso por lo que Bluesky resulta, de momento, menos mareante que la X de Elon Musk. Otra solución de tipo maximalista, que recogen en los últimos años varios libros-manifiesto como *La fábrica de cretinos digitales* (Península) del neurólogo francés Michel Desmurget, pasa por retirar o limitar el acceso al veneno a los más vulnerables, los menores.

“La buena noticia es que este tipo de alteraciones del desarrollo, si se logran regular, son reversibles. Hacer deporte, estar con amigos en el mundo físico, leer sin alteraciones... Todo eso produce efecto”, coincide David Ezpeleta. Por ahí van iniciativas como la de retrasar la compra de smartphones a los niños, que se han extendido en el último año. A los adultos, a quienes nadie va a venir a arrancarles las pantallas de las manos, solo les queda la autorregulación, pero nadie puede pretender ganar en una lucha en solitario contra unos algoritmos diseñados para el enganche infinito.●