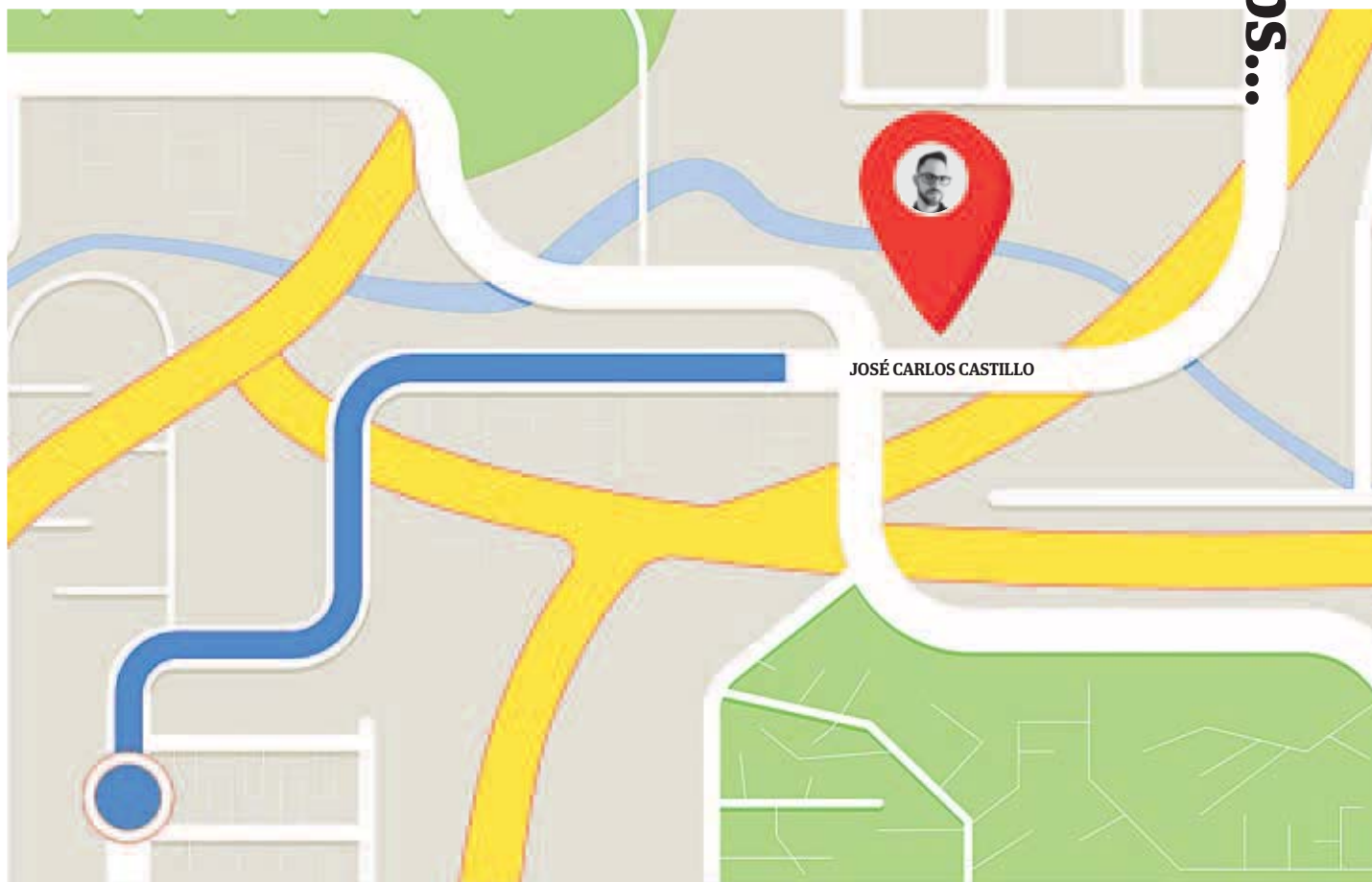




No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las que deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los smartphones. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención.. y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

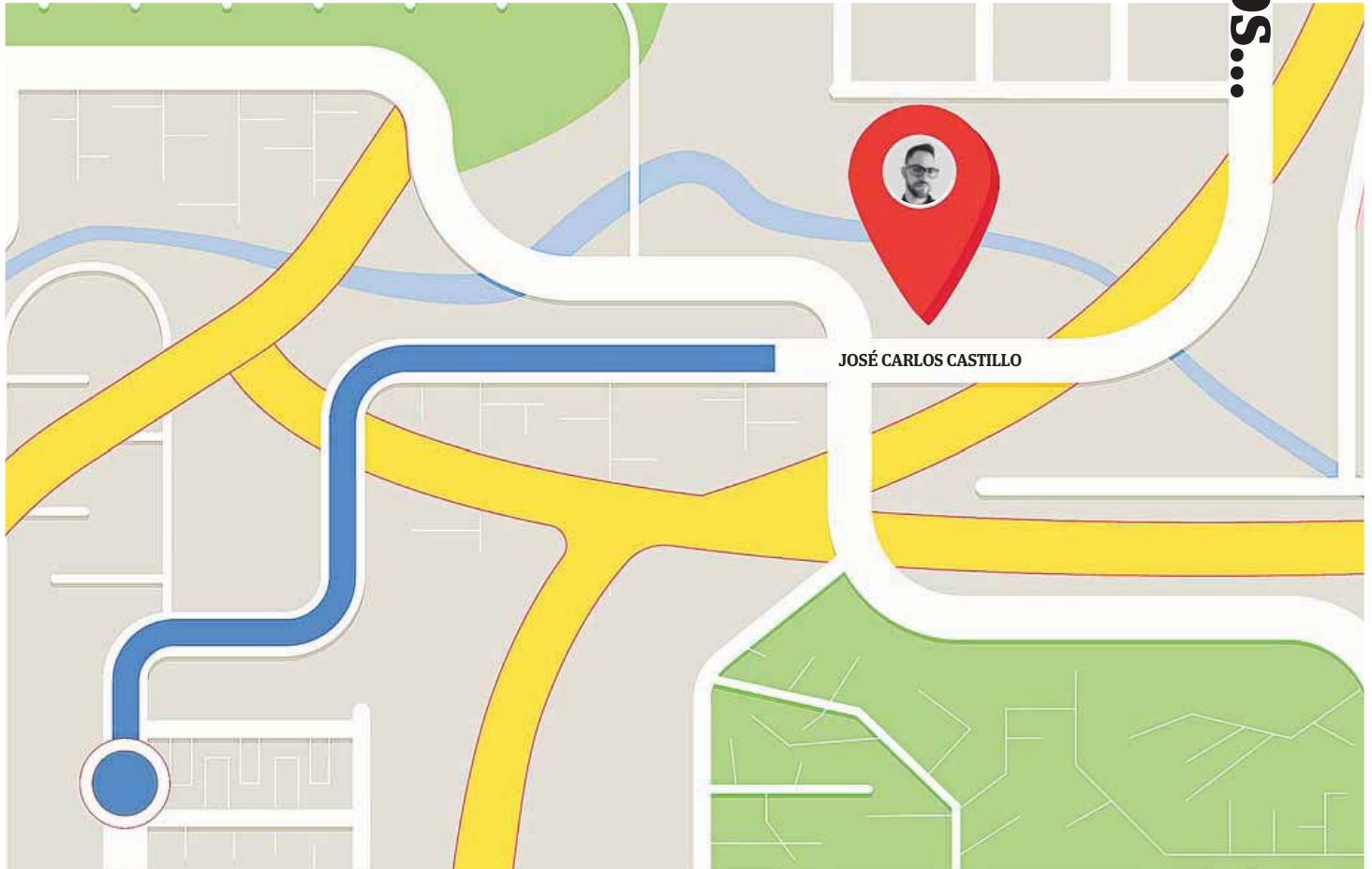
ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queramos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camiónero atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



6 Junio, 2026

No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los 'smartphones'. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención... y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

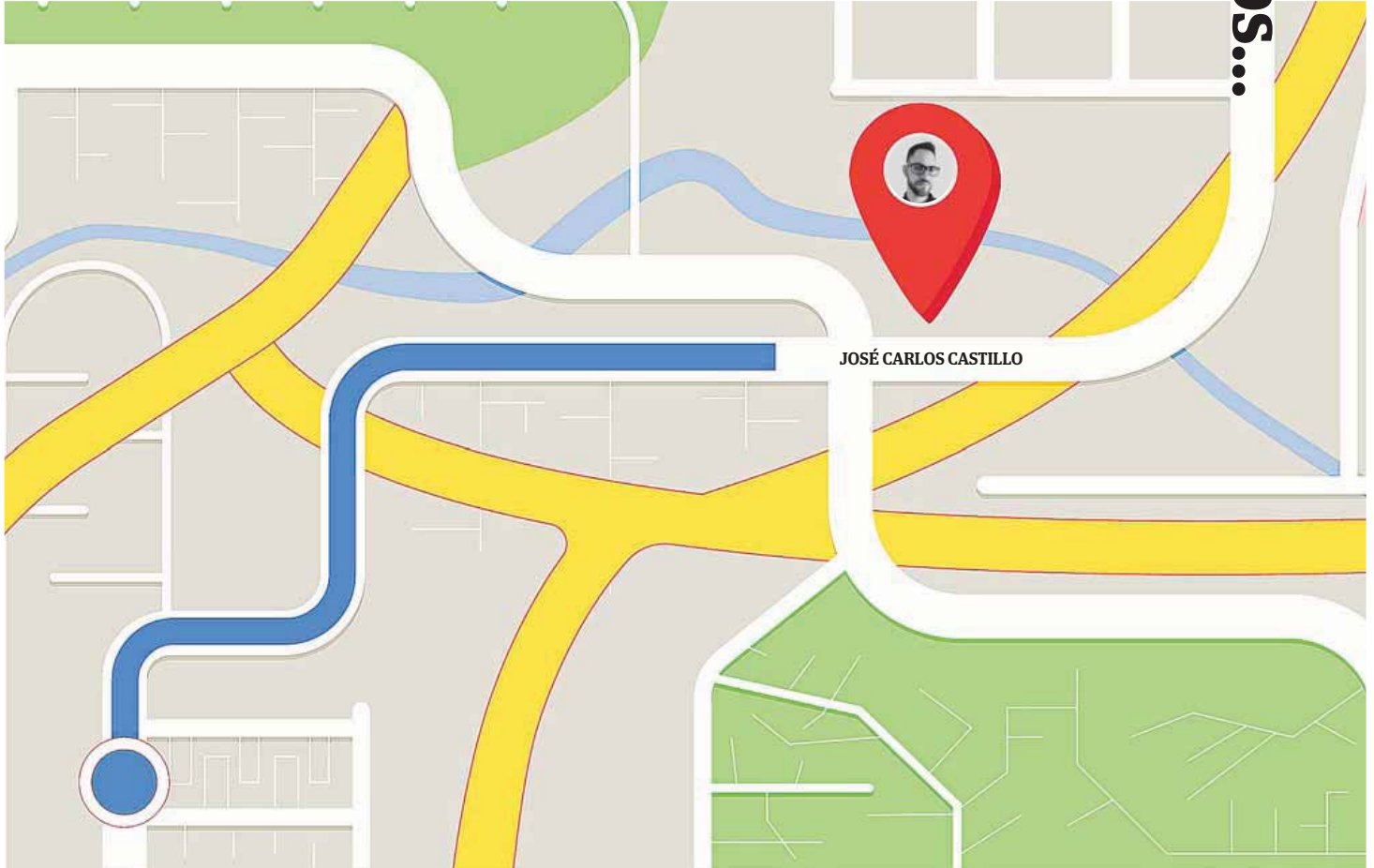
ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camión atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



6 Junio, 2026

No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los smartphones. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayuda, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal –ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal– y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención.. y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camión atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas –en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera– pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.

6 Junio, 2026



Una sesión del congreso que se celebró ayer en el World Trade Center de Zaragoza. MIRYAM CALLEJA

Los neurólogos analizan el alzhéimer desde el diagnóstico a los fármacos

ZARAGOZA. El desarrollo de herramientas de inteligencia artificial, los avances en genética y la llegada de nuevas opciones terapéuticas mucho más personalizadas están cambiando la forma de diagnosticar, tratar y seguir a los pacientes con enfermedades neurológicas, pero también plantea importantes desafíos para los sistemas sanitarios. Y este es precisamente el lema escogido para el X Congreso de la Sociedad Aragonesa de Neurología (Saran), 'Rompiendo barreras: La Nueva Era de la Neurología', que se celebra en Zaragoza ayer y hoy y que reúne a casi medio centenar de profesionales. En su primera jornada analizó el futuro del alzhéimer.

La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que en Aragón hay entre 40.000 y 60.000 pacientes afectados. Una cifra que, sin embargo, se queda lejos de la realidad. Así lo asegura Elena Muñoz Farjas, presidenta de la Sociedad Aragonesa

de Neurología, que asegura que es una de las enfermedades neurodegenerativas más prevalentes, entre otras cosas porque va ligada al envejecimiento. «Sabemos que está infradiagnosticada -explica-, solamente tenemos confirmados los casos de demencia, muy pocos casos de deterioro cognitivo leve y probablemente más de la mitad de los casos o un 40 % se quedan sin diagnosticar».

Señala que en estos últimos años han aparecido biomarcadores para hacer un diagnóstico de certeza. «Con una simple analítica de sangre se podría tener un diagnóstico», algo que ya usan hospitales en algunas comunidades, pero que aún no está implementado en el sistema aragonés de salud.

La Agencia Europea de Medicamentos (EMA) ya ha recomendado la aprobación de lecanemab y donanemab para el tratamiento del alzhéimer en fases iniciales, que actúan eliminan-

do o reduciendo las placas de beta amiloide, que es la proteína anormal que se deposita en el cerebro de los afectados y causa la muerte de las neuronas.

«Cambio de paradigma»

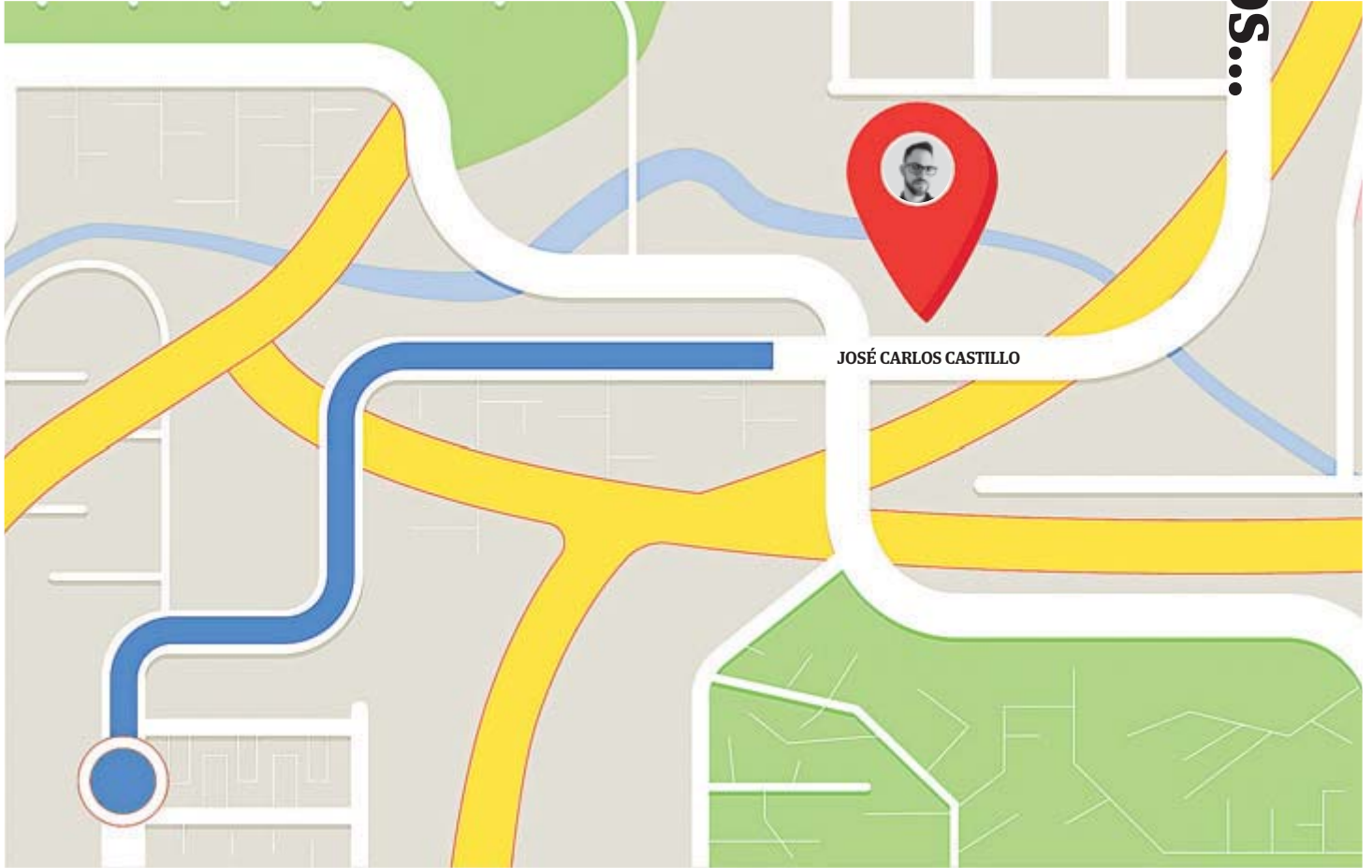
«Hay un cambio de paradigma muy importante en el alzhéimer», concreta la presidenta de Saran. «Pasamos de tener una enfermedad que se diagnostica en fase de demencia y que no tiene un tratamiento dirigido a modificar su curso -indica- a encontrar una enfermedad donde podemos hacer un diagnóstico precoz antes de que se desarrolle la demencia con alta seguridad y para la que además van a aparecer fármacos que permiten un tratamiento que se supone, por lo que dicen los ensayos clínicos y lo que están publicando los países en los que se está desarrollando, mucho más eficaz que ralentice su evolución».

E. PÉREZ BERIAIN



6 Junio, 2026

No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las que deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los smartphones. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal –ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal– y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención... y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

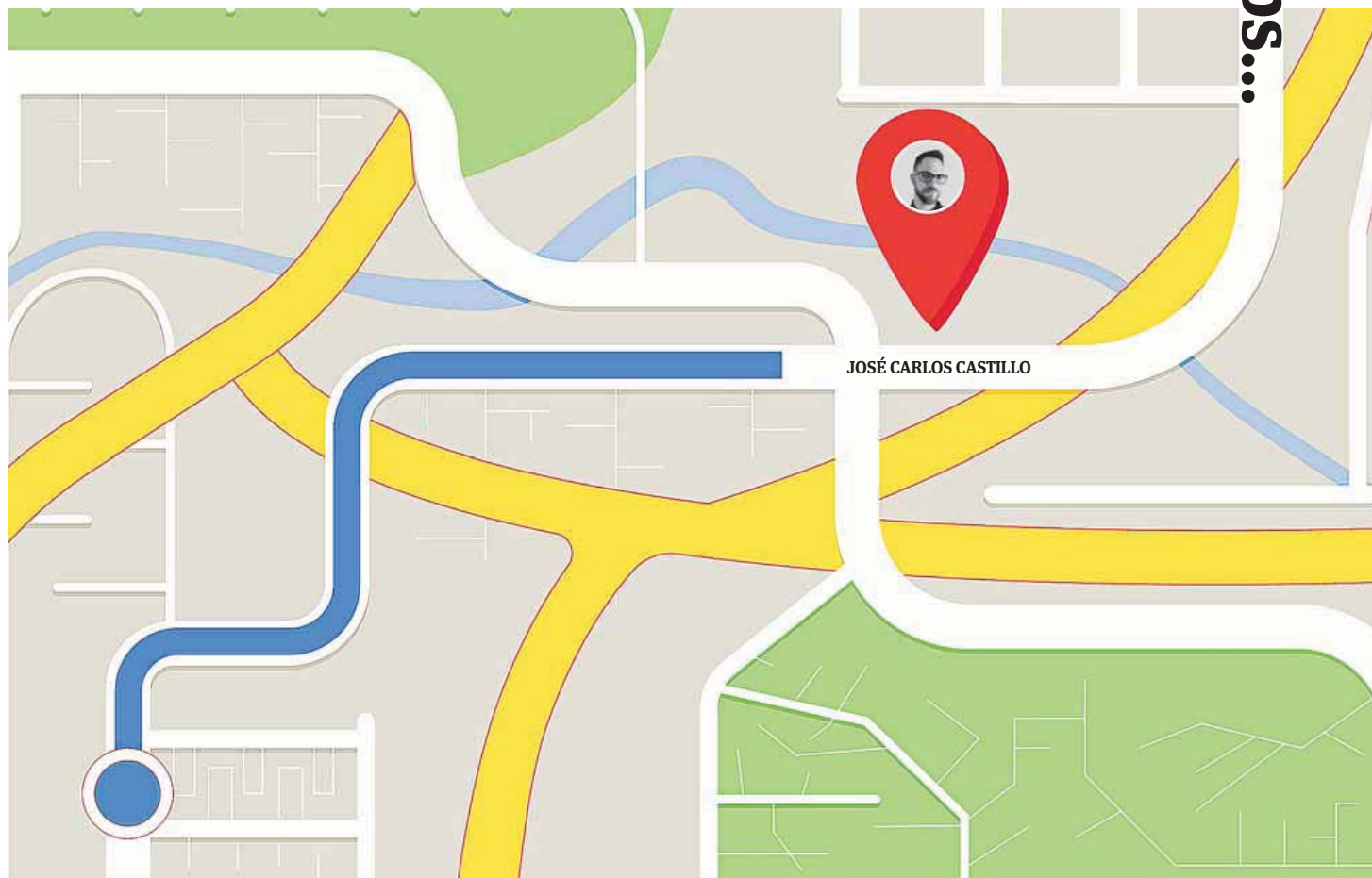
Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camión atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas –en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera– pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los 'smartphones'. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención.. y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

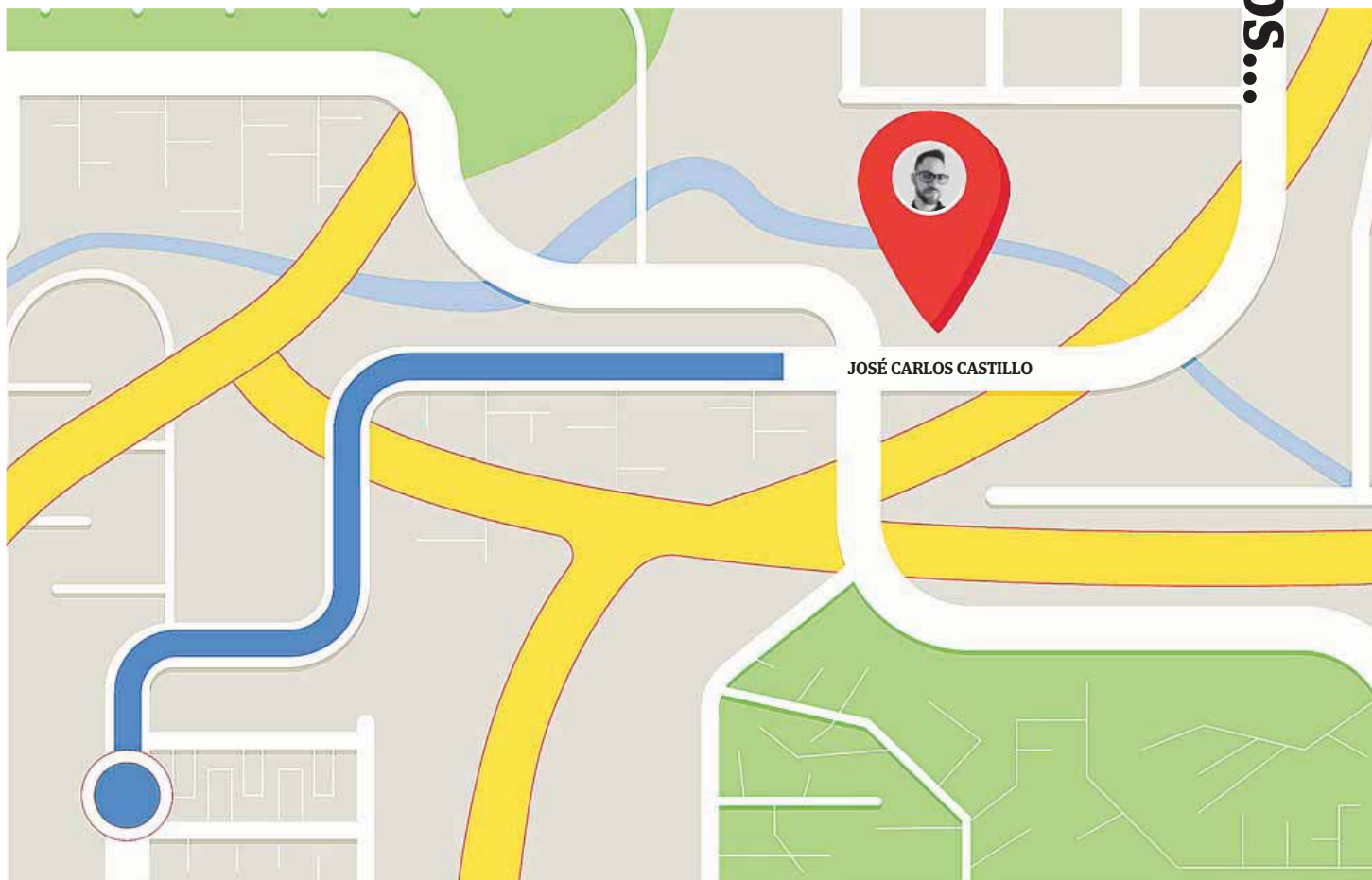
Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarlos únicamente al móvil y su GPS».

ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camiónero atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los 'smartphones'. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención.. y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

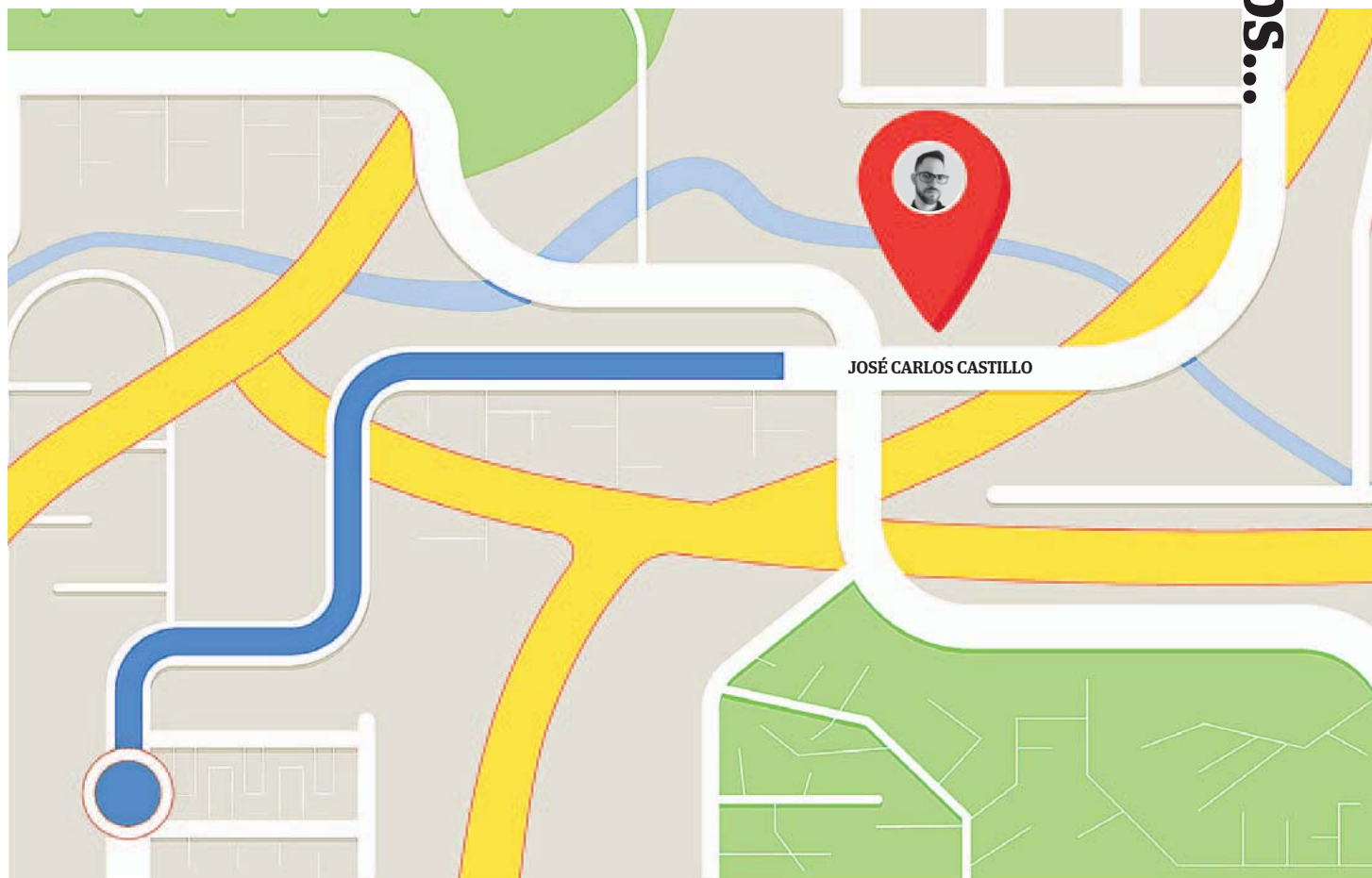
ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camión atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



6 Junio, 2026

No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las que deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público.

La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los smartphones. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención.. y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

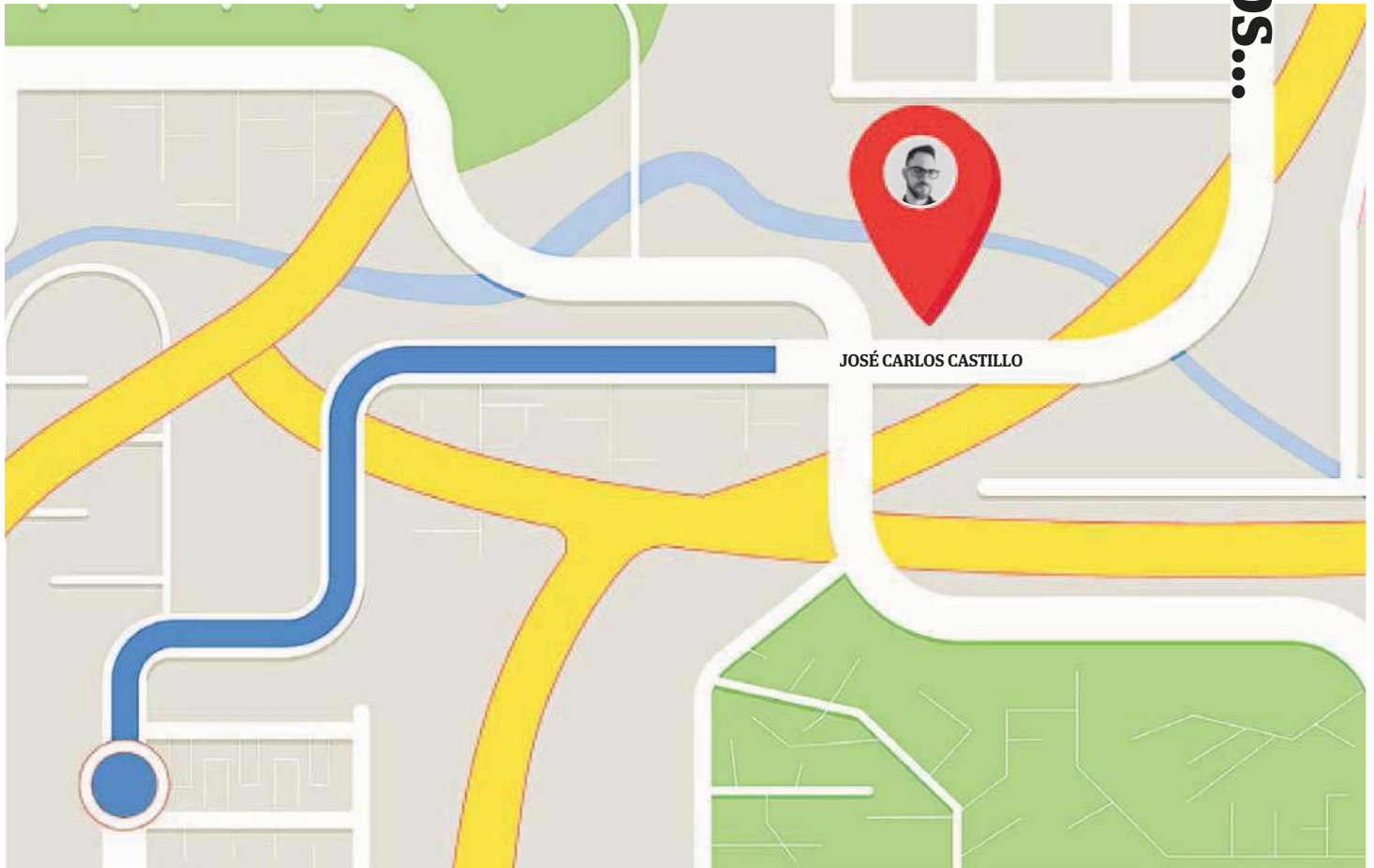
ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camión atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



6 Junio, 2026

No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las que deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público. La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los smartphones. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocámpal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención.. y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

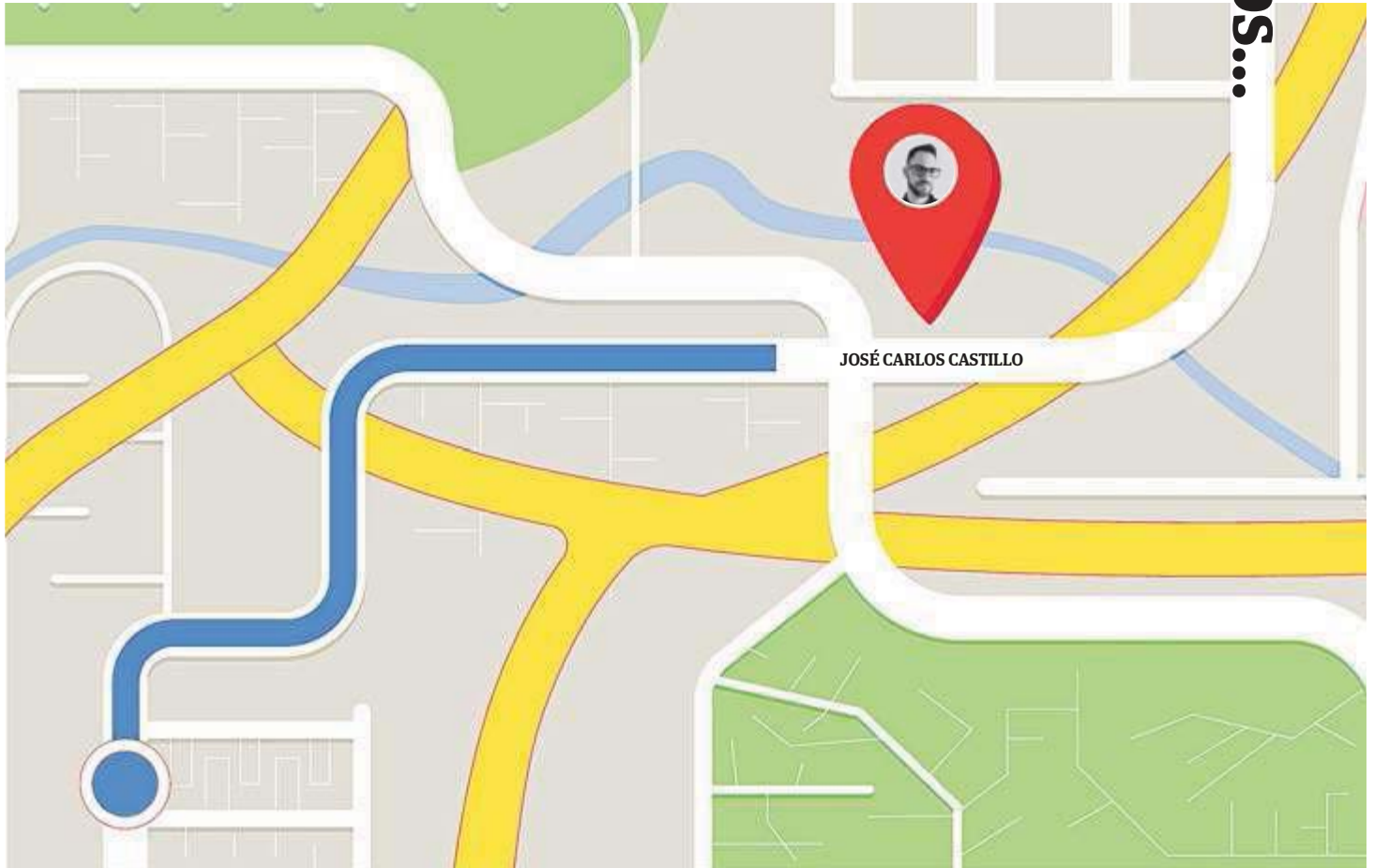
Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intransitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camiónero atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.



No uses tanto Google Maps...



ADOBE STOCK

El GPS te está volviendo más torpe. Esta es solo una de las razones por las que deberías evitar consultarlo para todas tus dudas

Google Maps es una de las aplicaciones que más nos han cambiado la vida. Hace mucho que ya no le preguntamos a ningún transeúnte cómo llegar a determinado sitio ni consultamos un mapa de papel. Nos basta con el móvil: introducimos una dirección y en segundos obtenemos las indicaciones paso a paso y en tiempo real para llegar a pie, en coche y en transporte público.

La plataforma, disponible en más de 220 países, supera los 2.000 millones de usuarios activos mensuales. Y, según la firma de análisis Statista, está instalada en un 67% de todos

los smartphones. Además, procesa la friolera de 25 millones de actualizaciones diarias (altas de negocios, cambios de trazados...). ¿Todo bueno, verdad? Pues el uso de Google Maps tiene también un lado oscuro. Aunque un 45% de los usuarios reconoce en una encuesta de Ipsos que usarlo reduce su ansiedad durante los viajes, algunos expertos advierten de los cambios neurológicos que acarrea y que convierten esa sensación de seguridad en una recompensa menor.

Memoria espacial

David Ezpeleta, vicepresidente de la Sociedad Española de Neurología (SEN), nos ayuda a entender qué ocurre en nuestro cerebro cuando nos orientamos de forma habitual con aplicaciones como la de Google: «Al movernos por nuestra cuenta, sin ayudas, solemos comparar alternativas, estimar distancias, fijarnos en lugares y construir un mapa mental del entorno y el trayecto. En este proceso están especialmente implicados el hipocampo, la corteza entorrinal —ambos relacionados y situados en la parte medial de cada lóbulo temporal— y las redes frontales responsables de la planificación. Sin embargo, en la orientación delegada en navegado-

res la tarea se simplifica: no hay que decidir tanto, sino ejecutar instrucciones. En estudios experimentales, la navegación activa se asocia con una mayor implicación hipocampal y prefrontal, pero cuando las decisiones principales vienen dadas por una guía externa, esa exigencia disminuye».

La consecuencia de esto último es una pérdida de la capacidad de orientación y de la memoria espacial, como se ha comprobado en un estudio de la Universidad de Montreal publicado en 'Scientific Reports'. Tales deterioros resultan, además, proporcionales al uso: cuanto más tiempo pasemos con la app abierta, mayor será la pérdida de habilidades. «No es que el GPS nos vuelva peores siguiendo rutas mientras lo usamos (llegando al destino), pero sí puede reducir cuánto aprendemos y luego recordamos del entorno espacial donde nos movemos», continúa el neurólogo, que también señala que, en cualquier caso, no es correcto hablar de daño cerebral o deterioro irreversible; únicamente de «cambios funcionales».

Atención... y rendimiento

De forma indirecta, abusar del GPS nos hace prestar menos atención al entorno: no es raro cruzarse con tu-

Trucos para entrenar tu orientación

Para mantener activa nuestra memoria espacial, desde la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomiendan que «dediquemos unos segundos a mirar el mapa completo del sitio al que vamos para hacernos una idea general y no solo pulsar el botón de inicio de la app y localizar el destino». Después, podemos estudiar el trayecto que tomaremos «y ubicar dos o tres hitos relevantes por los que vamos a pasar». Durante el viaje también ayuda «fijarse en hitos fijos como una plaza, una iglesia, un restaurante de carretera... y preguntarse su distancia al origen y al destino». Estos simples hábitos «favorecen la codificación de los lugares de paso y sus relaciones espaciales, compensando el coste cognitivo de confiarnos únicamente al móvil y su GPS».

ristas más centrados en seguir las indicaciones de su teléfono que en disfrutar de lo que les rodea, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir atropellos y robos... Esto último sin entrar en otra polémica: Maps nos puede dar las rutas más cortas para llegar a donde queremos, pero no siempre son las más convenientes desde un punto de vista práctico: pueden ser peligrosas, intrasitables para cierto tipo de vehículos... Cada cierto tiempo nos enteramos de algún camiónero atrapado en caminos rurales por los que su tráiler no cabe.

Los expertos en ciberseguridad también coinciden al afirmar que esta app puede convertirse en una mina de oro para los malhechores digitales, quienes pueden trazar patrones de movimiento a partir de los datos que recopila sin que muchas veces seamos conscientes. Por último, mantener la aplicación abierta durante horas —en los típicos desplazamientos de larga distancia por carretera— pone a prueba nuestro móvil. La sobrecarga de trabajo a la que sometemos tanto al procesador, como a la pantalla o a la batería pueden reducir su vida útil y obligarnos a cambiar de terminal mucho antes de lo que quisiéramos.