



▶ 18 Octubre, 2023

'Vampirizados' por la tecnología.

¿Sin darse cuenta le dan las tantas mirando el móvil? Usar pantallas antes de dormir afecta al descanso y no es un problema solo de adolescentes

CARMEN BARREIRO



Son las diez de la noche y se tumba en el sofá para ver un rato la televisión antes de meterse en la cama. Mañana se tiene que levantar pronto y no quiere que le den las dos de la madrugada como el día anterior. Suena una notificación en el teléfono. La mira. Es un whatsapp de su grupo de amigos para organizar la cena del fin de semana. Contesta y sigue con la serie que estaba viendo. Vuelve a sonar. La conversación se anima. Un mensaje, otro, otro, otro... Como ya ha perdido el hilo de la serie, la deja de fondo y entra en sus redes sociales para entretenerse un rato con las fotos que han subido sus amigos y los famosos a los que sigue: Facebook, Twitter, Instagram... Sin casi darse cuenta ya son las doce y media. Se mete en la cama medio cabreado porque se ha vuelto a enredar con el móvil y se le ha hecho tarde. Otra vez. Deja el teléfono en la mesita de noche. Es su despertador. A los diez minutos, suena otra notificación y se enciende la pantalla. Es una alerta de una de sus tiendas favoritas. Sabe que ya es tarde, pero no puede evitar pinchar en el enlace para entrar en la web y ver esa promoción que le acaban de ofrecer. La una y cuarto. Resopla. Da vueltas en la cama y no es capaz de conciliar el sueño.

Empieza a ponerse nervioso porque tiene que madrugar y es consciente de que no va a poder dormir más de cinco horas y media. Se repite a sí mismo que es la última vez que le pasa, pero... al día siguiente vuelve a ocurrir.

¿Se siente identificado con esta situación? ¿Le pasa algo parecido? Perder horas de sueño por trastear con el móvil o cualquier otro dispositivo electrónico (tableta, ordenador, televisor...) hasta bien entrada la madrugada no es solo cosa de adolescentes. Cada vez son más los adultos abducidos por el poder hipnótico de las pantallas, hasta el punto de afectar a funciones tan básicas como el descanso. Tiene un nombre. Se llama 'vamping tecnológico' y los expertos alertan sobre las consecuencias negativas que tiene esta dependencia digital nocturna para nuestra salud tanto física como mental. «Es un fenómeno que afecta a personas de todas las edades. No tiene que ver únicamente con el ocio infantil o juvenil, sino con el actual modo de vida, en el que las pantallas forman parte de

nuestras rutinas diarias. Son como una especie de agujero negro por el que se cuele nuestra salud y nuestro tiempo», alerta la psicóloga experta en adicciones tecnológicas, Gabriela Paoli.

Los 'barrenderos del cerebro'

Uno de los principales problemas que genera el abuso de las pantallas durante la noche es, precisamente, «la alteración del sueño como consecuencia de la luz azul que emiten los dispositivos electrónicos», explica María José Martínez, coordinadora del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES). Se da la paradoja de que apagamos la luz de la habitación para dormir, pero encendemos la de una pantalla nada más meternos en la cama, un hábito que afecta negativamente a nuestra salud puesto que esas ondas azules «rompen literalmente la melatonina», que es la hormona encargada del sueño.

«Nuestro cerebro tiene una es-

pecie de reloj interno llamado sistema circadiano que establece cuándo tiene que pasar cada cosa en nuestro cuerpo en función de un patrón predeterminado. Pues bien, la luz es uno de los elementos que se encargan de poner ese reloj en hora, de sincronizarlo. Y la azul es la que informa al cuerpo de que estamos despiertos. Si durante la noche recibimos ondas azules, estamos dando una señal equivocada a nuestro organismo. Le estamos diciendo que tiene que ponerse en marcha cuando lo que tendría que hacer es estar preparando el sueño», precisa Martínez. De ahí que la recomendación de los expertos de la SES sea rebajar la exposición a este tipo de luz a partir de las ocho de la tarde.

Si la melatonina se rompe no solo tardamos más en conciliar el sueño, sino que este será más superficial y fragmentado. En otras palabras, no dormiremos bien y esa falta de descanso tiene consecuencias al día siguiente que suelen presentarse en forma de cansancio, bajo rendimiento e incluso de un aumento de peso. Dormir es muy importante para el descanso físico, pero también lo es para el mental. Se ha demostrado científicamente que la falta de sueño está directamente relacionada con el desarrollo de enfermedades como el parkinson o el alzhéimer.

Microdespertares

«Digamos que durante la fase más profunda del sueño (REM) nuestro organismo envía a los 'barrenderos del cerebro' para que limpien las sustancias tóxicas que producen las neuronas a lo largo del día mientras trabajan. Si durante la noche no se alcanzan

esas fases profundas del sueño, el cerebro no se limpia y esas proteínas tóxicas se acumulan. Lo que los 'barrenderos del cerebro' no limpien hoy, no lo harán mañana. Es decir, eso de que el sueño se recupera es mentira. Tenemos que tomar conciencia de la importancia de dormir bien porque estamos haciendo un daño irreparable a nuestro cuerpo», advierte Martínez, una opinión que también comparten en la Sociedad Española de Neurología.

La presencia de pantallas en el dormitorio no solo le impide conciliar el sueño, sino que además puede desvelarle. Y esto tiene un explicación. «El sueño se compone de varios ciclos y lo habitual es que pasemos por cuatro fases de unos 90 minutos de duración cada una a lo largo de una noche. Pues bien, después de cada uno de estos ciclos se produce un microdespertar. Lo normal y natural es que nos volvamos a dormir de inmediato. El problema es que si durante uno de esos pequeños despertares vemos una luz encendida —o bien porque he dejado la tele encendida o porque me llega una notificación al móvil—, el cuerpo entiende que tiene que ponerse en marcha y se despierta. De ahí la importancia de que el entorno de la habitación sea el adecuado», explica la experta de la SES.

Y mientras, en el dormitorio de al lado ocurre lo mismo. «Es el caso clásico de los adolescentes que se van a acostar oficialmente a las diez de la noche y cuatro horas después siguen pegados a una pantalla», describe José Ramón Ubieto, profesor de Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).





► 18 Octubre, 2023

SANIDAD

La Unidad del Dolor ofreció un 40% más de asistencias en 2022

Nuevas técnicas ecográficas y radiológicas aumentan la eficacia y la seguridad para los pacientes atendidos • Las infiltraciones con plasma obtienen buenos resultados tras el tratamiento ALBACETE 6 y 7



► 18 Octubre, 2023

SANIDAD | DÍA MUNDIAL

La actividad asistencial de la Unidad del Dolor crece un 40% durante el 2022

Los profesionales sanitarios del recurso realizan procesos con técnicas de control de imagen ecográfico y radiológico que aumentan la eficacia y seguridad

TERESA ROLDÁN / ALBACETE

En España más del 30% de la población sufre algún tipo de dolor, principalmente personas entre los 45 y los 54 años de edad y mayoritariamente mujeres (60%). Pero además, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 18% de la población española sufre algún tipo de dolor crónico, es decir, lleva sufriendo dolor durante más de tres meses, y más de un cinco por ciento lo manifiestan

diariamente. Precisamente ayer se celebró el Día Mundial contra el Dolor, una efeméride que la OMS instituyó en 2004, con el fin de que gobiernos e instituciones consideren al dolor crónico como «una enfermedad y su alivio un derecho humano, con el objetivo de poner en marcha los recursos necesarios para apoyar la investigación, el diagnóstico y el tratamiento del dolor a nivel universal.

El jefe de la Sección de Anestesiología y Reanimación y coordina-

dor de la Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete, el doctor Martín Arcas Molina, aseguró que el Día Mundial contra el Dolor, recuerda a la sociedad, que es una obligación luchar por intentar encontrar remedios que eviten el dolor y el sufrimiento diario, exigiendo tratamientos integrales.

El doctor Arcas Molina informó que se mantiene durante este año la tendencia creciente con que se cerró el ejercicio 2022, año en que

la actividad asistencial de la Unidad del Dolor del CHUA creció un 40% respecto al 2021. Así, durante el pasado año en este dispositivo se atendieron a 1.600 pacientes, entre primeras consultas y sucesivas, y se llevaron a cabo 860 procedimientos intervencionistas.

La Unidad del Dolor del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete realiza sobre todo procedimientos mínimamente intervencionistas cuando han fracasado los tratamientos farmacológicos y

EN CORTO

860

son los enfermos a los que se realizó algún procedimiento intervencionista.

30%

de la población sufre algún dolor y el 60% son mujeres.

1.600

pacientes fueron valorados en consultas nuevas y sucesivas por los profesionales de la Unidad del Dolor.

rehabilitadores o no procede intervención quirúrgica por ser demasiado precoz o por enfermedades que desaconsejen la operación. Asegura el coordinador de este recurso que «utilizamos sobre todo técnicas de control de imagen eco-



El doctor Martín Arcas, facultativo especialista en Anestesiología y Reanimación, durante un tratamiento a un paciente. / M.Z.A.



gráfico y radiológico que aumentan la eficacia y la seguridad de los procedimientos». A diferencia de lo que creen los pacientes y algunos profesionales, tal y como explicó el doctor Martín Arcas «no se trata de simples infiltraciones, sino que son terapias que en muchos casos mejoran notablemente la calidad de vida de los pacientes que se benefician de las mismas».

En concreto, el jefe de Sección de Anestesiología y Reanimación adelantó que en los dos últimos años los profesionales de la Unidad han comenzado a realizar tratamientos de descompresión percutánea de discos vertebrales a pacientes con hernias de disco sintomáticas en los que la cirugía no esta claramente indicada de entrada, como medio para retrasarla y en algunos casos evitarla.

Dicha terapia «consiste en la inyección en el núcleo del disco de una sustancia que disminuye la presión del mismo o también con un sistema térmico que vaporiza una pequeña porción del núcleo pulposo del disco disminuyendo también la presión y aliviando la compresión de las raíces lumbares que causa la ciática».

LISTA DE ESPERA. El doctor Martín Arcas afirmó que a pesar de la alta actividad y gran demanda que tiene este dispositivo, se ha mejorado bastante los datos de demoras en los últimos dos años, «eso sí, la lista de espera sigue siendo mayor de lo que nosotros deseáramos y por supuesto de lo que desean los pacientes afectados por el retraso en ser

DECLARACIONES



**MARTÍN Z. ARCAS
MOLINA**
JEFE DE SECCIÓN

«Realizamos procedimientos mínimamente intervencionistas cuando los fármacos fracasan»

«Aunque no podemos curar del todo el dolor crónico de un paciente, podemos aliviarlo y mejorar la calidad de vida»

atendidos». No obstante, aclaró que «las patologías urgentes o no demorables como los procesos oncológicos o las neuralgias del trigémino se atienden con una demora no superior a 10 días».

En estos momentos, tal y como informó el coordinador de la Unidad del Dolor están pendientes de una primera visita unos 275 pacientes y unos 400 esperan para la realización de procedimientos y técnicas intervencionistas.

En este sentido, el doctor Arcas Molina reiteró que «aunque no podamos curar del todo un dolor crónico si podremos aliviarlo en cierta medida, mejorando además la funcionalidad y la calidad de vida del paciente afectado. Y esa es sin duda una de las mayores satisfacciones que un médico puede llevarse a casa».

La patología predominante que los especialistas de este recurso tratan es el dolor crónico de patología degenerativa de la columna. En muchos casos se trata de pacientes que continúan con dolor a pesar de haber sido intervenidos de cirugía de espalda seguido del dolor de grandes articulaciones (hombros, cadera y rodilla), dolor neuropático (neuralgias del trigémino, neuralgias post-herpéticas, neuralgias postquirúrgicas), dolor pélvico crónico, isquémico vascular y pacientes oncológicos.

PROYECTOS

Programan varias acciones de formación

El Servicio prepara ya la realización de la segunda edición del curso Ecoanatomía y Dolor Crónico, en el que los especialistas de la Unidad del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete compartirán conocimientos con otros especialistas en la utilización de la ecografía para el diagnóstico y tratamiento de patologías de dolor crónico. Asimismo, para 2024 está previsto que se celebre el primer curso de dolor crónico y Atención Primaria, dirigido a médicos de Familia, «formación necesaria pues los pacientes con dolor son tratados mayoritariamente en el primer nivel asistencial, lo que obliga a establecer estrategias de colaboración», agregan.



Los neurólogos piden reconocer las demencias como una «pandemia estructural» y reclaman financiación

Los galenos vaticinan que, ante una esperanza de vida en aumento, los casos se triplicarán en 2050

J.M.GRAU

■ La enfermedad de Alzheimer y las demencias afectan a alrededor de 1,2 millones de personas en España, una de cada diez personas de más de 65 años y a un tercio de los mayores de 85, cifra que supera los 4,8 millones de personas al considerar a la familia también como parte implicada, según datos de la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) y de Alzheimer's Disease Facts and Figures.

Los neurólogos han pedido reconocer al Alzheimer y las demencias como «una pandemia estructural que hará colapsar los sistemas sanitarios y asistenciales con un coste económico y social inasumible si no se desarrolla so-

luciones que permitan combatir eficazmente la enfermedad».

Y es son una de las principales causas de mortalidad, discapacidad y dependencia. Sus costes alcanzan los 60 millones de euros diarios en nuestro país, asumidos en un 87% por las familias afectadas.

Colapso

Con la esperanza de vida en aumento, se prevé que para el año 2050, el número de casos de demencia podría triplicarse, superando el millón y medio de personas solo en España, un hecho que podría llegar a colapsar los sistemas sanitarios y asistenciales.

Precisamente, el objetivo de las becas del Programa de Investigadores Pasqual Maragall (Pasqual Maragall Researchers Programme) es impulsar la búsqueda de soluciones para combatir estas demencias.

En esta primera convocatoria se han destinado 1,5 millones de euros para financiar los tres pro-



Un cerebro afectado por alzhéimer.

FERNANDO ALVARADO/EFE

yectos premiados, entre ellos el del equipo de Neurociencias.

La Sociedad Española de Neurología, junto con once entidades de referencia en el ámbito de la enfermedad de Alzheimer, se unieron el pasado año en el manifiesto «Compromiso por un futuro sin alzhéimer», con el objetivo de que la lucha contra esta enfermedad sea una prioridad en las

políticas públicas.

«Durante la reciente pandemia hemos comprobado cómo la ciencia ha sido capaz de encontrar una solución en un tiempo récord, gracias a una movilización de talento investigador sin precedentes. Desde hace décadas existe otra amenaza que, por sus dimensiones y sus consecuencias, se está configurando como otra

pandemia global: el avance implacable de las demencias y, en particular, de la enfermedad de Alzheimer», según se indica en dicho manifiesto.

Los expertos llaman la atención acerca de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, patologías que aparecen y se agudizan de forma progresiva habitualmente a partir de los 65 años, aunque pueden aparecer antes, y que todavía carecen de tratamientos efectivos que prevengan, frenen o retrasen su curso.

Y también los médicos recuerdan que están los enfermos, y también sus familiares: «Junto a las personas afectadas se encuentran los cuidadores familiares, personas cuya salud y bienestar requieren una atención especial y que configuran una realidad poco visible a la que no se presta la atención que merece».

La Organización Mundial de la Salud ha declarado la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, por lo que los neurólogos, investigadores y parte de la sociedad reclaman que las demencias no sigan siendo enfermedades olvidadas en los presupuestos públicos destinados al fomento de la investigación.



UN VIAJE CELESTIAL

En el año 1999, Westin Hotels & Resorts realizó una encuesta entre sus huéspedes con el objetivo de saber qué opinaban sobre determinados servicios. La respuesta fue casi unánime, lo más importante que podía ofrecer un hotel era una buena noche de sueño. La cadena se gastó a lo largo del año siguiente hasta cincuenta millones de dólares para cambiar las camas de sus 39.000 habitaciones. La elegida fue la Heavenly Bed, fabricada en exclusiva por Simmons y cuyo diseño se basó en dicha encuesta. Su colchón, que se caracteriza por una parte superior acolchada y que se viste con ropa de cama de altísima calidad, se apoya sobre un somier firme. Ambos se pueden adquirir desde 2.895 euros. Si quiere probarla antes de hacer este desembolso, puede disfrutar de ella en España en Westin La Quinta de Marbella y The Westin Palace, Madrid.

Dulces sueños también en casa

SALUD Un 30% de los españoles no disfruta de un descanso reparador. Las cadenas hoteleras aportan algunas soluciones.

Emelia Viaña, Madrid

Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, al menos, es lo que deberíamos hacer, pero cada vez hay más personas que afirman tener problemas para conciliar el sueño. Según la Sociedad Española de Neurología, más del 10% de la población padece algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave y un 30% asegura despertarse con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. “Cuando dormimos, nuestro organismo inicia un proceso de limpieza del sistema nervioso central y de otros órganos, algo que es fundamental para nuestra salud y que, si no se hace bien, desencadena numerosas enfermedades. También tiene efectos negativos en la economía porque nos hace menos productivos y eficientes”, afirma Gonzalo Pin, autor de *El sueño es vida* (Planeta), que añade que por dormir bien se entiende no sólo pasar un número determinado de horas en la cama (de media siete, pero hay gente que necesita menos y otros que no pueden pasar el día sin más) sino también por tener un sueño de calidad, que implica dormir profundamente.

Pero, ¿cómo conseguimos alcanzar dicho nivel de profundidad? “Cuanto más contraste haya entre nuestra actividad por el día y la que tengamos por la noche, mejor dormiremos”, contesta este médico, jefe de equipo de la Unidad del Sueño del Servicio de Pediatría en el Hospital Quirón de Valencia. Algo en lo que también está de acuerdo Néstor Sánchez, coautor de *Primero dormir, después soñar* (Grijalbo), libro en el que se dan las claves de por qué se



produce el insomnio y cómo solucionarlo. Fundador de Regenera, empresa que da formación en Psiconeuroinmunología Clínica para profesionales de la salud y que trata a pacientes con este y otros problemas, Sánchez aconseja “exponernos a la luz solar durante el día y evitar la que producen las pantallas por la noche para que el cuerpo se prepare para el descanso. Además, cenar al menos dos horas antes de acostarnos; no tomar alcohol ni café después de las tres de la tarde o convertir nuestra habitación en un espacio de vuelta a

El descanso no se mide sólo en función del número de horas, sino también en la profundidad del sueño

Evitar las pantallas por la noche, no beber alcohol o meditar son algunos de los consejos que dan los médicos

la calma”. Para conseguirlo, los materiales con los que se hayan fabricado el colchón, las sábanas o la almohada juegan un papel importante y las cadenas hoteleras más exclusivas llevan años estudiando cómo satisfacer las necesidades de sus huéspedes en este sentido.

Por ejemplo, Westin Hotels & Resorts, marca que forma parte del grupo Marriott International, hizo en 1999 una encuesta entre sus clientes para conocer cuáles eran sus necesidades más urgentes. Dormir se reveló como algo primordial y la cadena

se gastó cincuenta millones de dólares durante el año siguiente para cambiar todas las camas de sus establecimientos. Tras una larga investigación, la elegida fue la cama Heavenly Bed, que hoy sigue siendo uno de los productos estrella de la firma y que puede adquirirse en su tienda online. “Los productos diseñados para nuestros hoteles cumplen dos premisas básicas: ser atractivos y tener una altísima calidad. El uso que se les va a dar en una casa no es el mismo que en un hotel, pero sí lo es la garantía de que va a permanecer

PARA TODO EL AÑO

Four Seasons lleva sesenta años estudiando materiales y buscando diseñar productos que garanticen la calidad del sueño. El kit de dormir Signature incluye un colchón diseñado para proporcionar el equilibrio perfecto entre comodidad, soporte y control óptimo de la temperatura y que se elabora en diferentes tamaños y materiales, un juego de sábanas blancas, uno de fundas nórdicas, un edredón de plumón blanco que sirve para todas las estaciones del año y cuatro almohadas de plumón y plumas. Su precio, a través de la web de la cadena, es de 4.300 dólares (4.060 euros).



LA IMPORTANCIA DE ELEGIR EL MATERIAL CORRECTO

A las almohadas se le podría aplicar el refrán de para gustos los colores. En el mercado las hay duras, blandas, de plumas, de fibra, de viscolástica... Cada persona es un mundo y los hoteles han ampliado su carta de almohadas para satisfacer a todos los huéspedes. Mandarin Oriental vende a través de su tienda online algunas de ellas. Por ejemplo, la rellena con una mezcla de pluma y plumón de oca cuesta desde 260 euros y la cadena recomienda cubrirla con una funda aterciopelada de satén y algodón para hacerla más confortable.

TACTO AMABLE

Entre los consejos de expertos como Gonzalo Pin o Néstor Sánchez para conciliar el sueño destaca darse una ducha o un baño con agua caliente antes de dormir.

La cadena española Meliá Hotels & Resorts vende en su página web diferentes tipos de camas, sábanas o toallas, pero también confortables albornoces, que aumentarán la sensación de descanso y que pueden probarse en distintos establecimientos. El modelo Tundino, de tacto amable, está diseñado en fibra rizada aterciopelada Terry cien por cien algodón y tiene un precio de 74,99 euros.



siempre impecable”, asegura Richard Brekelmans, vicepresidente de Marriott International para el Sur de Europa.

Andrea Lomas-Gong, que dirige el servicio de spas de todo el grupo Mandarin Oriental, recomienda hacer la respiración 4-7-8 para disfrutar de unos dulces sueños. ¿En qué consiste? En inhalar durante cuatro segundos, aguantar la respiración durante siete y exhalar lentamente durante ocho. También, en elegir materiales de calidad para nuestra

cadena se pueden adquirir colchones, bases, almohadas, incluso fragancias que invitan al descanso.

Para Pin, la recomendación de la respiración es una de las más acertadas. “Aprender a desconectar es una alternativa eficaz frente al insomnio, y la respiración juega un papel fundamental en este proceso. Meditar o practica yoga antes de dormir nos ayudará a conciliar mejor el sueño y a dormir profundamente”, concluye este médico empeñado en que aprendamos a tener unos dulces



22 Octubre, 2023

DISTONÍA DE LARINGE

EL 'MEJOR PASTELERO DEL MUNDO' PASÓ OCHO AÑOS SIN VOZ

Jordi Roca no solo cocina, ahora también habla. El chef sufre una distonía que afecta a su laringe y que le privó de la voz. Además de a distintos tratamientos médicos, recurrió a fisioterapia para reaprender a usar el sistema orofaríngeo

TEXTO: M.M.
FOTO: AEP

Jordi Roca ha sido reconocido como el «mejor chef de pastelería del mundo». El repostero innova en la cocina de El Celler de Can Roca y celebra cada logro. Ahora tiene mucho que celebrar: tras ocho años sin poder hablar, hace unos meses recuperaba la voz después de una dura rehabilitación.

PARTIR DE CERO

Jordi Roca tuvo que aprender a hablar de nuevo, y bromea con que «se me ha quedado voz de locutor de radio de las dos de la mañana». Ha sido una tarea titánica, como reconocía hace unos días en El Periódico: «Cuesta mucho retomar el hilo de la voz. Pero la única salida es estar de buen humor, encarar mi realidad con optimismo».

El menor de la saga de cocineros recordó cómo en el otoño del 2010 se le agarrotó el cuello y perdió el control la cabeza. El problema no solo no mejoró sino que empeoró, porque cinco años después, en la primavera del 2016, se quedó totalmente afónico de forma súbita.

Jordi Roca comenzó una peregrinación que lo llevó a ver a 15 especialistas médicos que le dieron diagnósticos tan diferentes como artritis reumatoide, espondilitis anquilosante o hiperostosis esquelética idiopática difusa. Hasta que llegó el definitivo: sufría distonía, una enfermedad neurológica rara. Ahora sigue luchando por recuperar el control de su cuerpo, y también el de la mente: «El psicólogo me ayuda con esta carga».



¿EN QUÉ CONSISTE?

La distonía es un trastorno neurológico que provoca movimientos involuntarios en una o varias partes del cuerpo, y cuando concierne a la laringe hace que la persona pierda la voz (distonía laringea), que es lo que le ha pasado al repostero Jordi Roca. Según la Sociedad Española de Neurología (SEN), la distonía es el tercer trastorno del movimiento más frecuente después de la enfermedad de Parkinson y el temblor.

Cuando la distonía afecta a la laringe, a las cuerdas vocales, esta aparece de forma exclusiva al hablar en el tono habitual de las conversaciones, ya que los pacientes pueden cantar o hablar en un tono bajo sin dificultad. En algunas personas, las interrupciones ocurren después de unas pocas frases, mientras que en los casos más graves pueden presentarse espasmos en cada palabra, lo que hace que resulte muy difícil entenderlas. Algunos pacientes con distonía laringea también pueden tener temblor vocal.

La distonía laringea se produce por una contracción anómala de los músculos que regulan el cierre y apertura de las cuerdas vocales. No existe una cura para esta enfermedad, pero el tratamiento puede ayudar a disminuir sus síntomas. El más habitual es la inyección de cantidades muy pequeñas de toxina botulínica directamente en los músculos afectados.

24 Octubre, 2023

CONTENT SERVICES

Pasaremos más de un tercio de nuestra vida durmiendo

Bed's inaugura este jueves una nueva tienda en Bilbao con una charla sobre hábitos para una vida saludable

Los estudios afirman que para garantizar bienestar y salud es necesario dormir entre 7 y 9 horas diarias, lo que al final equivaldría a una media de 25 años, o lo que es lo mismo, un tercio de vida descansando. Según la Sociedad Española de Neurología, más de 12 millones de personas en España no descansan de forma adecuada y más de 4 millones padecen algún tipo de trastorno del sueño. «Es importante que entendamos la salud de forma integral y que nuestro propósito sea vivir de manera saludable y dinámica. Si encaminamos todos nuestros hábitos hacia la salud, la calidad de nuestro sueño mejorará», cuenta Toscana Viar, farmacéutica y reconocida nutricionista bilbaína. Ella será la encargada de hablar este jueves sobre los 'Hábitos para una vida extraordinaria' en la inauguración en Bilbao de la tienda número 200 de Bed's, cadena líder en descanso.

El reto y compromiso de Bed's, que cuenta con 9 tiendas en Biz-



Bed's cuenta con equipos de descanso para todo tipo de necesidades.

**BED'S**

Dirección: Padre Lojendio, 5
(Bilbao)
Teléfono: 946 212 682
www.beds.es

kaia, es ayudarnos a encontrar el equipo de descanso que más se adapte a nuestras necesidades para asegurar que durante el tercio de vida que vamos a pasar durmiendo, que se dice pronto, consigamos descansar de verdad, y que ello se traduzca en bienestar y salud. Y así lo promueven sus expertos, que llevan 38 años asesorando en productos de descanso con el respaldo de primeras marcas como Pikolin, Lattotflex o Bultex.

Y tú, ¿estás preparado para dar la bienvenida al descanso de verdad? Escanea el QR y descubre su tienda número 200 en Bed's Bilbao Alameda de Urquijo, con toda la información que necesitas. Pide tu cita previa para empezar a descansar de verdad.



24 Octubre, 2023

PAPER



MÁS TONTOS

**Y MÁS VAGOS
POR CULPA**

DE LA

INTELIGENCIA

ARTIFICIAL



Las últimas investigaciones demuestran cómo la tecnología puede volvernos más perezosos, más descuidados y hasta reducir nuestro cociente intelectual. "Si dejamos que la inteligencia artificial haga todo por nosotros estamos acabados", alertan los expertos

Por Ricardo F. Colmenero





24 Octubre, 2023

Por **Ricardo F. Colmenero**
 Fotograma de **Wall-E** (Disney)

Año 2805. El consumismo desenfrenado, la codicia empresarial y la negligencia ambiental han convertido al planeta Tierra en un páramo lleno de basura. La humanidad ha sido evacuada por la megacorporación Buy-n-Large en naves gigantes en las que residen. Sus pasajeros han degenerado en una obesidad extrema debido a la pereza, ya que hace siete siglos que todas sus necesidades están cubiertas por las máquinas.

En *Wall-E*, la distopía de Disney, las máquinas no exterminan al ser humano con bombas nucleares, sino como lo han hecho siempre: haciéndole la vida más fácil, hasta convertirlo en un rebaño dócil y gordísimo. La Iglesia Católica usó el marco de los pecados capitales para ayudar a las personas a frenar sus inclinaciones malvadas hasta que, al final, la pereza fue ungida a los altares.

Pero volvamos al presente. La OCDE estima que en 15 o 20 años la Inteligencia Artificial (IA) se llevará por delante el 14% de los empleos que existen en la actualidad mientras que el 32% cambiará radicalmente su forma de ejecutarse. Pero no es sólo porque la IA sea más lista que nosotros: según las últimas investigaciones también nos volverá más vagos.

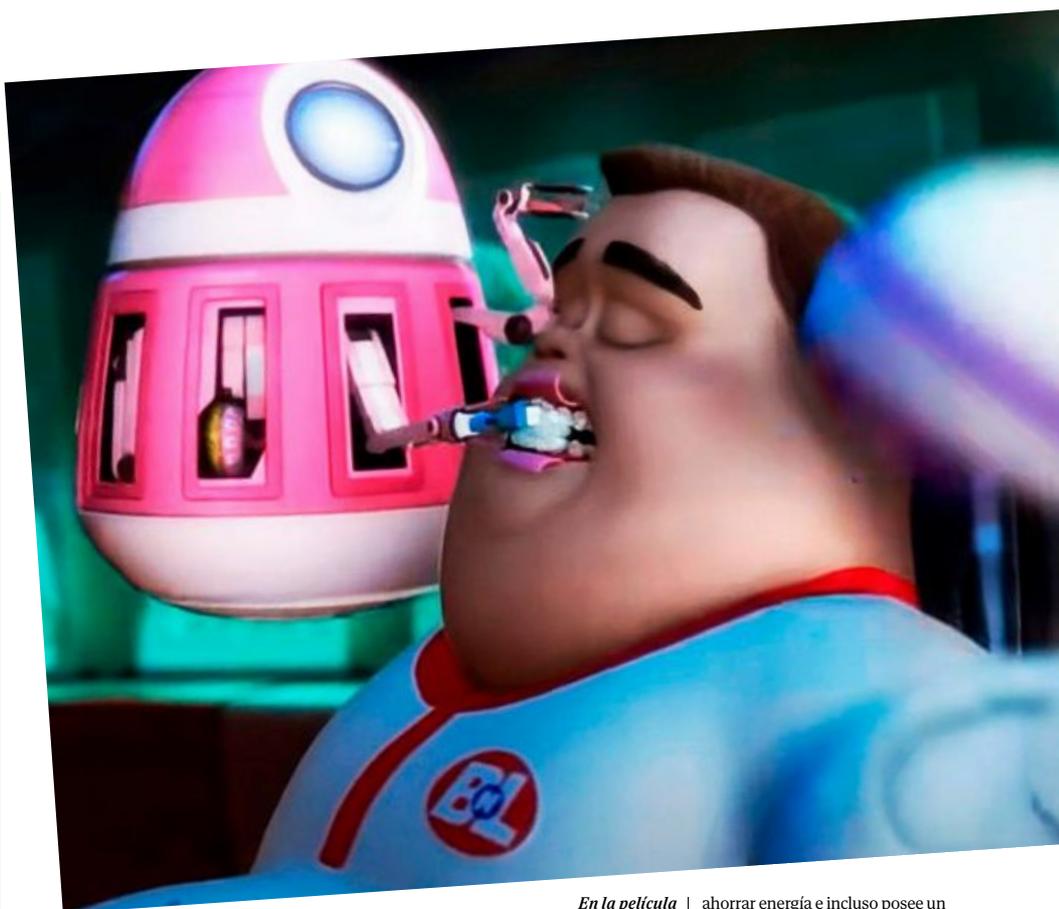
Científicos de la Universidad Técnica de Berlín acaban de concluir un experimento que demuestra cómo nos volvemos más perezosos cuando los robots nos ayudan en el trabajo. Para comprobarlo, reclutaron a 42 inspectores dedicados a detectar defectos industriales en placas de circuitos eléctricos. A la mitad se le dijo que su trabajo había sido revisado previamente por un robot y a la otra mitad que no. El resultado fue claro: los humanos prestan menos atención cuando creen que las máquinas ya lo han comprobado, lo que generaría problemas de producción, pero también de seguridad.

«Hemos aprendido a ver a los robots como si fueran compañeros de equipo», apunta Dietlind Helene Cymek, responsable del estudio que acaba de publicar la revista *Frontiers in Robotics and AI*. «A veces la gente se relaja y deja que sus colegas hagan el trabajo. Esto se llama *holgazanería social* y es común cuando las personas saben que su contribución no se notará o se han aclimatado al alto desempeño de otro miembro de su equipo. Aunque los participantes pensaron que estaban prestando la misma atención, inconscientemente asumieron que al robot no se le había escapado ningún defecto».

«La IA nos lleva a debates muy profundos y la pereza es sin duda uno de ellos», confirma Luis Moreno, profesor de Economía Aplicada de la Universidad de Alicante y director del grupo de investigación en Economía de la Innovación y de la IA. «El debate tiene que ir hacia si realmente debemos trabajar tanto como hasta ahora. Karl Marx ya hablaba de la destrucción del capitalismo y llega a la misma conclusión de Schumpeter, que era un liberal que decía que el capitalismo acabaría cuando hubiera una tecnología que permitiera que los hombres no tengan que trabajar. Entonces los hombres vivirían la vida, porque un único hombre podría alimentar a 100.000 con solo darle a un botón».

Casi cada día vemos un nuevo ejemplo en el que la inteligencia artificial hace algo mejor que nosotros. Desde pintar un cuadro a diseñar un puente o el tratamiento para una enfermedad, pasando por escribir un ensayo de cualquier cosa en apenas unos segundos, en lo que parece una carrera infinita que el hombre no va a ganar.

«Cualquiera podría hacer ahora un gran trabajo casi sin ningún esfuerzo ni talento», dice el doctor en neurociencia Mariano Sigman, que acaba de publicar *Artificial* (Editorial Debate). «En un mundo donde hacer



las cosas muy bien no cuesta nada, el sentido del trabajo tiembla. ¿Para qué matarse varios años haciendo una especialización o un doctorado, si la brecha que me separa de quien elige no hacerlo es casi imperceptible?».

Tanto en el trabajo como en la educación se replica un fenómeno conocido en psicología como *Umbral OK*. Se trata del punto en el que la mayoría nos estancamos y no es el de máximo rendimiento, sino aquel en el que, para seguir mejorando, debemos invertir una carga de esfuerzo más grande que la ganancia que obtenemos.

«Ramón y Cajal decía que las neuronas se regeneran y, al pobre hombre siempre le llevaron la contraria», recuerda Silvia Leal, doctora en Sociología y asesora de la Comisión Europea en emprendimiento digital. «Pero, al final, se ha demostrado que si se regeneran con tareas como estudiar. Pero si no estudiamos, no memorizamos y no hacemos operaciones porque ya las hacen las máquinas, nuestras neuronas se mueren. Es una cuestión física: si la IA lo hace todo por nosotros, o peor, si dejamos que haga todo por nosotros, estamos acabados».

Los datos parecen confirmar la tesis del progresivo *atontamiento*

de la humanidad. El *efecto Flynn*, como se conoce al aumento paulatino del Cociente Intelectual (CI) humano durante el siglo XX, no sólo ha tocado techo, sino que ya ha empezado a retroceder. Así lo confirmó en 2018 un estudio del Ragnar Frisch Centre for Economic Research (Noruega) tras analizar CI de 730.000 jóvenes noruegos de 18 y 19 años entre 1970 y 2009. Al final resultó que, desde 1975, la inteligencia humana no ha dejado de menguar hasta perder los avances acumulados en casi 70 años. «Todos sabemos que ahora,

El cociente intelectual de la humanidad creció durante gran parte del siglo XX, pero ha empezado a caer desde 1975

Otros ven la utilidad de ser vago: “¿Quién inventó la fregona era perezoso o sólo quería hacer lo mismo sin agacharse?”

si necesitas hacer una operación matemática, tiras de una calculadora, hemos perdido agilidad, eso es evidente, y si la pierdes en eso y no la coges con otra tarea, al final, perdón, pero eres más tonto», confirma Leal.

Entonces, ¿avanzamos hacia una humanidad de vagos y estúpidos? Pues parece que nuestro cerebro pondrá todo de su parte. Un estudio de la Universidad de Luns (Suecia) confirmó que nuestro cerebro está diseñado para

En la película *“Wall-E”* (2008), los humanos viven en naves gigantes de la megacorporación *Buy-N-Large*.

ahorrar energía e incluso posee un mecanismo que los científicos denominan *freno del aprendizaje*. Este mecanismo, según el informe publicado en 2015 en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), es activado automáticamente para olvidar la información innecesaria.

Se han identificado dos culpables para la caída del Cociente Intelectual global. El primero la contaminación, que ya afecta a nueve de cada diez personas en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud. «Un número creciente de estudios epidemiológicos y de hallazgos en modelos animales y estudios de neuroimagen han hecho saltar la alarma porque se ha demostrado que la contaminación puede provocar una reducción en la capacidad cognitiva, en las habilidades intelectuales y en la memoria», afirma Pablo Eguía del Río, miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Neurología.

El segundo culpable, cómo no, es la tecnología. «¿Dónde está la inteligencia, en la persona que está delante de la pantalla o en el sistema informático?», se preguntaba Bill Gates en uno de sus libros, respondiéndose a sí mismo que en el sistema informático. «La evolución de la tecnología le ha dado la razón, pero eso no significa que una realidad aumentada pueda exigir una inteligencia disminuida», abundaba el filósofo y pedagogo José Antonio Marina.

«Los humanos no somos perfectos, y si las máquinas están hechas a nuestra imagen y semejanza...», deja en el aire Silvia Leal tras



24 Octubre, 2023



conocer el resultado del estudio sobre el CI global. «Si para preparar una conferencia cojo ChatGPT, las probabilidades que tengo de que tenga errores es del 100%, porque cuando no sabe algo, por lo general, se lo inventa. Si no sabes gestionarlo bien estás vendido. Pero esto es igual que cualquier profesional que tiene un ayudante que no es bueno». Como madre, Leal se muestra «preocupada» por el impacto de la IA en las nuevas generaciones. «Mi hija de 11

años usa ChatGPT para hacer los deberes, pero no copia ChatGPT», dice. «La estoy ayudando a usarlo porque ella no va a vivir en un mundo sin ChatGPT, pero no por eso va a dejar de hacer operaciones matemáticas o de aprenderse los ríos y las capitales. Eso es cultura, no sólo hablamos de inteligencia, y si en un momento dado ya no sabes nada pierdes tu valor como ser humano. No es solamente lo que haga la IA, sino lo que estamos haciendo como sociedad: existe el riesgo de ser más vagos y es un peligro enorme, porque la naturaleza humana no tiende precisamente al esfuerzo».

El profesor Luis Moreno, sin embargo, es mucho más optimista en sus predicciones: «No es que la tecnología te vuelva vago o perezoso, sino que consigues generar riqueza de otra forma. Si antes un agricultor, como mi abuelo, iba con una mula, y mis tíos ahora van en tractor, pues no sé si mis tíos son más perezosos, pero desde luego son más productivos».

Algo parecido defiende la escritora Déborah Muñoz en *La oficina eficiente* (Ed. Oberon): «Tienes que ser vago para ser eficiente. Ser vago no es no hacer nada, sino hacer lo mismo con el mínimo esfuerzo. ¿El inventor de la fregona era un vago o alguien que buscaba hacer lo mismo sin agacharse?».

Y lo mismo podría decirse del mando a distancia, o del automóvil que ha convertido al hombre siglo XXI, en el que menos camina de la historia de la humanidad, pero el que más va al gimnasio. «Se nos están vendiendo la idea de que la IA puede hacerlo todo», dice Moreno. «Si alguien estudiante y

sabe que el trabajo se lo puede hacer ChatGPT, su primera idea será que se lo haga ChatGPT. Después llegaré yo y los suspenderé a todos. A la segunda lo harán alternando ChatGPT y su esfuerzo... Es decir, creo que estamos en un momento de exploración y hasta es bueno que se vean los límites de la IA. Yo siempre le pido citas a los alumnos y, ahora mismo, ChatGPT, se las inventa. Es como lo que hablábamos del tractor, no vale con arrancar y ya está, hay que aprender a utilizarlo».

Para el profesor de Economía Aplicada, el incremento de la productividad está muy alineado con el debate sobre la reducción de la jornada laboral que, entre otros, está impulsando Sumar.

«Si trabajando cuatro horas genero el dinero suficiente como para que la empresa funcione y para tener una renta digna, pues me dedicaré a hacer las cosas que me interesan. ¿Es vagancia? No sé, yo lo llamaría liberación. ¿La tecnología nos hará más vagos? Nos hará más libres».

Mariano Sigman habla de otro fenómeno, el del *sedentarismo cognitivo*, en el que perderemos la capacidad de calcular, de mantener la atención o de realizar durante un tiempo un esfuerzo deliberado para resolver un problema difícil. «En un futuro inminente, veremos una coexistencia de perezosos sedentarios con creativos que usarán la IA para llegar a lugares nuevos», afirma. «Teniendo a disposición máquinas que nos permitan aprobar cualquier examen sin saber nada, la tentación de elegir el camino del menor esfuerzo y apoyarnos completamente en ellas será grande».

Pero, ¿realmente queremos pasar los exámenes sin esfuerzo? «A mí me gusta mucho dibujar y dibujo fatal, y me gusta tocar la guitarra, y no lo hago mal. Ya sé que un cuadro de Van Gogh está mejor que el mío, o uno hecho con inteligencia artificial, pero eso no quita que siga haciendo las cosas que me gustan, incluso con más energía, porque ahora tendría más tiempo ya que trabajo menos», resuelve el problema el profesor Moreno.

«Nos gustan aquellas cosas que hemos hecho, nuestras propias creaciones, por el hecho de ser nuestras y de saber el esfuerzo que requirieron», coincide Sigman, abriendo una puerta a la esperanza, no ya en futuro, sino en el ser humano. «La vida y la escuela funcionan de una manera similar. Vamos descubriendo nuestro rumbo a medida que avanzamos, construyendo capacidades que quizá algún día sean imprescindibles para lograr aquello que nos proponíamos. La clave es entender que la educación está repleta de llaves que pueden abrir puertas en un futuro que hoy ni siquiera podemos concebir o vislumbrar».



27 Octubre, 2023

Pacientes que sufren ictus retrasan la llamada al 061

Los neurólogos recuerdan que cada quince minutos aumenta un 4% las probabilidades de tener secuelas e incluso de fallecer

R.SUÁREZ. VIGO
rsuarez@atlantico.net

■ ■ ■ El Complejo Hospitalario de Vigo registra unos 800 ingresos al año por ictus.

La Sociedad Española de Neurología alertó ayer de que solo la mitad de la población sabría reconocer los síntomas de una enfermedad en la que cada minuto cuenta a la hora de lograr la supervivencia y evitar posibles secuelas.

Esta falta de conocimiento podría estar detrás de un fenómeno que se está observando en las unidades de ictus de la sanidad gallega, donde se registran al milímetro los tiempos en todas las fases del proceso: desde hace tres o cuatro años los pacientes están tardando más tiempo en pedir ayuda al 061 o a cualquier otro dispositivo sanitario. En el resto de fases, desde el traslado a Urgencias a la atención en el hospital, se mantiene la agilidad esperada. Pero los pacientes están avisando casi una hora más tarde de lo que solía ser habitual hace unos años. Los neurólogos recuerdan que el ictus es la patología más tiempo-dependiente que existe.

El responsable de la unidad de ictus del Cunqueiro y miembro de la Sociedad Española de Neurología y de la asociación europea de esta especialidad, José Luis Maciñeiras, recuerda que con los primeros síntomas hay que llamar al 061 porque cada quince minutos que pasen equivale a un 4% de probabilidades de tener secuelas o incluso de fallecer. Insiste también en la importancia de llamar al 061 en lugar de ir al PAC o a un



José Luis Maciñeiras.

centro de Primaria, porque el 061 a la vez que organiza el traslado avisa a su vez al hospital para que todo el dispositivo esté preparado en el momento de la llegada del paciente, desde el box de reanimación con el neurólogo y el equipo de urgencias hasta el TAC, con lo que se ganan unos 20 o 25 minutos.

La creación de las unidades de ictus logró reducir la mortalidad y también las secuelas graves, con lo que muchos pacientes logran recuperar su funcionalidad y su autonomía y se reinsertan en su vida familiar y laboral, mientras que hace unos años había más hemipléjicos y afásicos. La unidad de ictus del Cunqueiro logró hace más de dos años la máxima certificación de calidad europea, un distintivo que reconoce un manejo del máximo nivel.

Otro de los cambios que están notando en el área sanitaria viguesa es que hay más personas menores de 45 años afectadas, no son muchas pero preocupa. Suelen estar asociados a hábitos no saludables,

como el consumo de tóxicos, tabaquismo y drogas, en especial la cocaína, así como los factores de riesgo, como obesidad y sedentarismo.

Preguntado por la forma de prevenir el ictus, Maciñeiras asegura que las medidas son muy eficaces y pasan por el control de la hipertensión, la diabetes, el colesterol y la prevención de embolias cardiacas asociadas a las arritmias más frecuentes como la fibrilación auricular. Estas medidas disminuirían los casos y la reincidencia.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología cada año se producen en España entre 110.000 y 120.000 nuevos casos de ictus y, según datos del Instituto Nacional de Estadística, solo el año pasado, más de 24.000 personas fallecieron debido a un ictus y más de 34.000 personas desarrollaron una discapacidad por esta enfermedad. Esto hace que el ictus sea la primera causa de discapacidad en España (más de 360.000 personas tienen reconocida una discapacidad por haber padecido un ictus) y que, tras los fallecimientos por covid, el ictus sea la segunda causa de muerte en mujeres en España y la tercera causa en ambos sexos.

El ictus puede ser isquémico (obstrucción de un vaso) y representa el 85% de los casos, o puede ser hemorrágico (rotura de un vaso), el 10% o el 15% restante. Los síntomas son la pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo, alteración brusca en el lenguaje, alternación brusca de la visión, pérdida de coordinación o dolor de cabeza muy intenso. ■



Reconocer los síntomas del ictus es clave para salvar vidas y riesgos

DÍA MUNDIAL. Este domingo, 29 de octubre, se conmemora el Día Mundial del Ictus, con el objetivo de crear conciencia sobre esta enfermedad cerebrovascular, sus síntomas, sus factores de riesgo y cómo prevenirlos, ya que ictus es una de las principales causas de muerte y discapacidad en España. En España solo un 50% de la población sabría reconocer los síntomas de esta enfermedad.



El 25% de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida

Los neurólogos apuntan a que más de 22.000 personas murieron en 2022 por esta alteración, que crecerá un 35% en los próximos 15 años

Un coágulo de sangre o una hemorragia que interrumpen el flujo sanguíneo al cerebro suelen estar detrás de estos episodios.

AGENCIAS / MADRID

El 25 por ciento de la población española sufrirá un ictus a lo largo de su vida, una enfermedad que causó el fallecimiento a más de 24.000 personas en 2022 en el país, según determinó ayer la Sociedad Española de Neurología (SEN) con motivo del Día Mundial del Ictus, que se celebra el próximo domingo.

Los fríos datos muestran una realidad dura: en el territorio nacional se registran cada año entre 110.000 y 120.000 nuevos casos, el año pasado unos 24.000 ciudadanos perdieron la vida por esta patología y unos 34.000 desarrollaron una discapacidad por esta razón. De hecho, esta alteración es la primera causa de discapacidad en España -más de 360.000 personas tienen reconocida una pérdida de capacidades por haberlo padecido- y, tras las muertes por la COVID-19, se ha convertido en la segunda causa de defunción en las mujeres y la tercera en ambos sexos.

«Un ictus ocurre cuando el flujo sanguíneo hacia una parte del cerebro se interrumpe, ya sea debido

a un coágulo sanguíneo o a una hemorragia. En ambos casos, hablamos de una urgencia sanitaria que ante los primeros síntomas debe ser abordada sin dilación, ya que cuanto menos tiempo pase desde las primeras evidencias hasta que sea tratada, mayor será la probabilidad de sobrevivir o reducir sus secuelas», afirma Mar Freijo, coordinadora del Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN. Según esta sociedad médica, solo un 50 por ciento de la po-

blación española sabría reconocer los síntomas. Además, el Código Ictus, que es el sistema de atención sanitaria que se activa al llamar a emergencias con síntomas, solo se llega a utilizar en torno al 40 por ciento de los casos que se atienden en los hospitales.

«Teniendo en cuenta que un ictus mata dos millones de neuronas cada minuto y que existe una *ventana terapéutica* antes de que los tratamientos de los que disponemos dejen de ser efectivos, es fun-

damental que toda la población conozca en qué consiste esta enfermedad y que sepa que cada minuto cuenta», añade Freijo.

Por esta razón, la SEN recuerda los siguientes síntomas:

- Pérdida de fuerza o sensibilidad en una parte del cuerpo. Generalmente afecta a una mitad del cuerpo y se manifiesta sobre todo en la cara y/o en las extremidades.
- Alteración brusca en el lenguaje, con dificultades para hablar o entender.

- Alteración brusca de la visión, como pérdida de visión por un ojo, visión doble o pérdida de la visión en algún lado del campo visual.

- Pérdida brusca de la coordinación o el equilibrio.

- Dolor de cabeza muy intenso y diferente a otros dolores de cabeza habituales.

Es fundamental llamar al 112, incluso cuando se experimente solo uno de ellos o desaparezcan a los pocos minutos. Aumentar el conocimiento de esta enfermedad es «fundamental» porque se estima que en menos de 15 años el número de casos subirá un 35 por ciento.

EL APUNTE

Figuras clave para el abordaje

La Sociedad Española de Radiología Vasculare e Intervencionista (Servei) reclama el reconocimiento de su especialidad en el abordaje del ictus, ya que «las figuras de los radiólogos y los neuroradiólogos vasculares e intervencionistas son todavía unas grandes desconocidas».

La respuesta al Código Ictus es un trabajo multidisciplinar en el que «lo importante es la celeridad en prestar y obtener el adecuado tratamiento», según el portavoz de la sociedad, Fernando López.

«Son los neuroradiólogos intervencionistas y los grupos de radiólogos vasculares entrenados los que pueden aportar la respuesta. Y es la homogeneización en esa respuesta la que podrá reducir el impacto que la enfermedad», zanjó.