



I ANUARIO MUJERES LÍDERES EN ESPAÑA

Mujeres líderes

Es neuróloga y neurocientífica. Directora de la Unidad de Neuromodulación Cerebral No Invasiva de Olympia Quirónsalud e INDOL y de los programas Brain Performance y Cerebro Sano. Su actividad integra neurología, neurocognición, prevención, investigación y nuevas tecnologías aplicadas al cuidado, tratamiento y optimización de la salud cerebral.

Neuróloga y neurocientífica, investigadora y docente. Fue madre a los 19 años y realizó su residencia con un hijo pequeño, siempre con el apoyo incondicional de su marido y su familia. Hace 14 años llegó a España y sintió que había encontrado su lugar en el mundo. Aquí realizó su máster y doctorado, y su experiencia como voluntaria en una fundación de Alzheimer marcó profundamente su vocación. Se formó internacionalmente en neuromodulación, incluyendo Harvard Medical School, ha publicado más de 70 artículos científicos y hoy lidera en Olympia Quirónsalud e INDOL proyectos de neuromodulación, prevención, cuidado y optimización cerebral.

¿Qué es la optimización cognitiva y cómo ha evolucionado el cuidado médico de la longevidad cerebral?

La optimización cognitiva es algo así como ser un "arquitecto" de cerebros. Parte desde conocer cómo funciona el cerebro de cada persona, identificar fortalezas, vulnerabilidades y diseñar estrategias individualizadas para preservar y potenciar capacidades que use en cada decisión, como la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento, la flexibilidad, el control inhibitorio, el lenguaje, entre otras.

En 2024 el Dr. Rafael Arroyo, un gran propulsor en mi carrera, me propuso regresar a Madrid e incorporarme a su equipo en Olympia Quirónsalud, dándome la libertad para poder desarrollar uno de mis mayores desafíos: **contribuir a transformar la neurología, incorporando a una medicina excelente en diagnóstico y tratamiento otra mirada centrada también en prevención, cuidado y potenciación cerebral.** Hoy podemos integrar evaluación neurocognitiva, hábitos de vida, entrenamiento cerebral y nuevas tecnologías de neuromodulación cuando están indicadas.

Me apasiona pensar que podemos ser protagonistas del cuidado y desarrollo de nuestro cerebro. Me gusta describir mi trabajo como el de una neurocientífica que ayuda a las personas a **diseñar el cerebro que quieren tener hoy y a cuidar el que quieren conservar durante el resto de su vida.**

¿Estamos más cerca de curar el Alzheimer? ¿Cómo mantener el cerebro sano?

Estamos viviendo un momento con avances muy positivos para superar la enfermedad de Alzheimer. Ya podemos detectarla mucho antes mediante

Dra. Vanesa Pytel
Olympia Quirónsalud



LA OPTIMIZACIÓN COGNITIVA ES ALGO ASÍ COMO SER UN ARQUITECTO DE CEREBROS

biomarcadores y disponemos de nuevos tratamientos dirigidos a mecanismos biológicos específicos. No obstante, todavía sería prematuro hablar de curación. Después de muchos años trabajando con pacientes y sus familias, siempre insisto en este mensaje: no debemos esperar a que falle la memoria para empezar a cuidar nuestro cerebro. **El momento para empezar a cuidarlo, independientemente de quién este leyendo esta nota, es hoy.**

Para explicarlo utilizo un recurso muy sencillo que he hecho mío: mirarnos una mano y recordar cinco pilares, uno por cada dedo.

- 1. Cuidar nuestra salud vascular:** controlar la presión arterial, colesterol, glucemia y peso, y evitar tabaco y alcohol.
- 2. Alimentar bien nuestro cerebro:** dieta saludable y, cuando realmente sea necesario, suplementación individualizada. No todos necesitamos lo mismo.
- 3. Movernos:** ejercicio físico regular, combinando actividad aeróbica y entrenamiento de fuerza.
- 4. Entrenar el cerebro:** aprender, enfrentarnos a

nuevos desafíos cognitivos y mantener una vida social activa.

5. Cuidar cómo nos sentimos y cómo descansamos: atender nuestra salud emocional y procurar un sueño suficiente y de calidad.

Cinco dedos, cinco pilares y una idea muy sencilla: nuestro cerebro se cuida durante toda la vida. No podemos controlar todo lo que nos ocurrirá, pero sí actuar sobre muchos factores que influyen en cómo llegaremos cognitivamente a las distintas etapas vitales. No se trata únicamente de vivir más años, sino de vivir cada etapa con la mayor plenitud posible.

¿Qué aporta el talento femenino que aún no está suficientemente reconocido?

El talento no tiene género, aunque las oportunidades no siempre han sido iguales para todos. He aprendido que ser madre, médica, científica y líder no son facetas entre las que una mujer deba elegir: conviven, nos transforman y nos enriquecen. El verdadero avance llegará cuando una mujer liderando, investigando o innovando deje de ser excepcional por haberlo conseguido siendo mujer. Soy optimista y procuro motivar a niñas y jóvenes en este camino.

¿Qué logro personal ha definido tu trayectoria?

Haber sido madre a los 19 años. Cuando me preguntan cómo estudié Medicina y realicé el MIR con un hijo pequeño, siempre respondo lo mismo: "No sé cómo es hacerlo sin un hijo". Él me enseñó a luchar por mis sueños y, sobre todo, algo maravilloso: a admirar profundamente a alguien más joven que yo.

¿Qué legado te gustaría dejar a las mujeres que vienen detrás?

Creo en la construcción de legados colectivos. Cada uno aporta desde su posición y su lugar. Me

gustaría que aprendan de todas las personas y experiencias que encuentren en su camino, también de las difíciles, pero que sepan elegir con quién seguir creciendo. Yo he tenido el privilegio de caminar junto a personas a las que quiero y admiro, empezando por mi marido y mi hijo, mi familia y amigos que son familia y grandes compañeros. Porque no todos los que nos enseñan nos acompañan todo el camino; crecer también es elegir tener cerca a quienes comparten nuestros valores y nos impulsan a ser mejores cada día.

La neurología ha sido tradicionalmente un sector masculino, ¿notas que se avanza hacia la igualdad en tu campo?

Hemos avanzado muchísimo, pero queda camino. He tenido la fortuna de encontrar grandes profesionales, hombres y mujeres, que confiaron en mí, me enseñaron y me impulsaron. Creo en una igualdad basada en oportunidades, reconocimiento del talento y colaboración, no en competir por género.