



**Datos personales: Nacida en Langreo, Asturias (España) en 1978. No tiene hijos.**

**Líneas de investigación:**

Envejecimiento y estilo de vida: adaptaciones celulares y moleculares al ejercicio físico y a la alimentación para mejorar la reserva cognitiva.

**1. ¿Qué te hizo seguir una carrera científica? ¿Por qué en Neurociencia?**

Cuando tenía unos siete u ocho años, mis padres nos llevaron a mi hermana y a mí a la Casa de las Ciencias de La Coruña. Me quedé muy impactada con todo lo que vi allí, sobre todo en el Planetario. De hecho, a partir de entonces, quise ser astrónoma. Empecé a leer libros sobre el tema, entre ellos “Cosmos” de Carl Sagan y otros escritos por Isaac Asimov. Sin embargo, cuando estaba en el Instituto, no me gustaba mucho la Física, por lo que me entraron dudas. Más o menos por el mismo tiempo, leí en la contraportada de un libro que Isaac Asimov era en realidad Bioquímico, lo cual en ese momento no tenía claro qué era. Pero coincidió que, en la asignatura de Biología, los profesores nos introdujeron precisamente en la Bioquímica. Eran profesores buenísimos, que explicaban muy bien las cosas. Tanto, que al final decidí hacer la Licenciatura en Oviedo. Y, a día de hoy, ¡no me arrepiento! En cuanto a la Neurociencia, llegué por casualidad, cuando estaba buscando un laboratorio para hacer el postdoctorado. Buscando sitios en España, me gustaba lo que hacían en el laboratorio del Profesor José Lucas, tuve la suerte de que en ese momento estaba buscando a alguien para hacer el postdoctorado y me pude incorporar a trabajar con él. En el tiempo que estuve allí, aprendí muchísimo sobre Neurociencias y ahora mismo es un campo que no quiero dejar de explorar aquí en Oviedo.

**2. ¿Cuál crees que ha sido tu mejor logro dentro de la Neurociencia?**

Sinceramente, me gustaría pensar que mi aportación, mi pequeño grano de arena a la Neurociencia, está aún por llegar. Cuando volví a Oviedo como Profesora Ayudante, me incorporé en un grupo de investigación joven, Intervenciones Traslacionales para la Salud, en el cual uno de los principales intereses es comprender los mecanismos tanto celulares como moleculares del ejercicio físico y de la alimentación. Como ambos son factores modificables que pueden influir sobre el desarrollo y/o progresión de algunas enfermedades neurodegenerativas, abrimos una línea de investigación en ese sentido. Además, también tenemos la oportunidad de trabajar con investigadores clínicos dentro del ISPA con una visión que complementa muy bien la que tenemos en nuestro grupo, de carácter más básico. Esta colaboración en el campo de las Neurociencias empieza a dar sus frutos, ya que participamos con ellos en un proyecto recientemente financiado por una convocatoria Retos de Colaboración, que esperamos sea el primero de muchos.

**3. ¿Qué te gustaría aportar a la Neurociencia en los próximos años?**

Me gustaría poder determinar hasta qué punto factores modificables como la actividad física y la alimentación, que en muchos casos están extremadamente olvidados por la población del mundo occidental, pueden influir en el desarrollo de algunas de las enfermedades neurodegenerativas más presentes en nuestra sociedad. En ambos casos, profundizar en cómo adoptar unos hábitos de vida más saludables puede tener un impacto real en el retraso de la aparición de los primeros síntomas. Cada vez

son más las enfermedades de aparición tardía, como es el caso del Alzheimer o del Parkinson, en las que el sedentarismo y la mala alimentación son factores clave para su desarrollo. Muchas veces no somos conscientes de cómo cambios en nuestro estilo de vida pueden tener una repercusión brutal en nuestra salud, ayudando a que envejezcamos libres de enfermedad. Además, es importante destacar que un cambio de estilo de vida es prácticamente asequible para toda la población.

#### **4. ¿Qué hombres/mujeres han influido en tu carrera científica?**

Inicialmente, diría que mis padres, al llevarme al Planetario y regalarme libros sobre ciencia, influyeron en buena parte en la decisión, aparte del apoyo que siempre me han dado. Pero, quiénes creo que realmente influyeron en que mi vocación de la infancia se hiciera realidad, fueron mis profesores de Biología de 3º de BUP y COU, Vicenta y Xuso. Gracias a ellos, descubrí a lo que realmente me quería dedicar. Creo que el papel de los profesores es muy importante a la hora de influir sobre las decisiones que tomamos y que, en muchos casos, van a ser decisivas para el resto de nuestras vidas. En mi caso, fueron dos profesores de Instituto, pero seguro que en otros casos son los maestros en el colegio o los profesores en la Universidad. Es increíble el entusiasmo que pueden llegar a transmitir por una materia concreta y cómo eso puede afectar tanto al desarrollo personal. No sé si yo algún día seré capaz de hacer lo mismo con mis alumnos.

#### **5. Se sepa o no de ciencia, todos conocemos a hombres científicos, pero no ocurre lo mismo con las mujeres científicas ¿cómo crees que se podría cambiar esta tendencia?**

Yo creo que la tendencia ya está cambiando. Hoy día la sociedad empieza a ser consciente de que no se puede invisibilizar a la mitad de la población. Iniciativas como esta de la SENC son necesarias para que la gente vea que las mujeres están ahí, desarrollando carreras científicas que pueden ser igual de exitosas que las de los hombres. Evidentemente, lo fundamental para terminar con esto es educar en igualdad a todos los niveles y, como es algo que ya se está haciendo y en lo que cada vez hay más personas involucradas, en un futuro, que espero no sea muy lejano, la igualdad real llegará. Soy optimista en ese sentido.

#### **6. En las Universidades Españolas y en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) hay menos mujeres que hombres que finalizan su doctorado y muchas menos mujeres que hombres que alcanzan la Cátedra de Universidad o el nivel de Profesor de Investigación. Dado que estos datos apenas han cambiado en los últimos años, ¿a qué crees que es debido?**

Evidentemente, a un fallo en la conciliación. Un fallo que se da a dos niveles. Por un lado, el hecho de que, en muchas familias con hijos, llegado el momento de tomar la decisión de quién debe dedicarles más tiempo, se considera que lo más natural es que sea la madre quien lo haga, dejando su trabajo (porque probablemente está peor remunerado). Por otro lado, la falta de apoyo por parte de muchas instituciones y empresas, porque los horarios laborales en este país no facilitan para nada la conciliación familiar.

#### **¿Qué tipo de acciones crees que se deberían adoptar?**

Educar, a todos. A niños y niñas en las escuelas, para que asuman como algo normal el hecho de que todos tienen las mismas oportunidades. Y a instituciones y empresas del sector privado, para que participen de la vida de sus empleados, entendiendo que adoptar medidas para que todos puedan realizar su trabajo en jornadas adaptadas a sus condiciones personales, dando más flexibilidad de horarios, contribuye en gran medida a que estos empleados estén mucho más satisfechos con sus vidas, repercutiendo luego en su productividad.

#### **7. Existen varios premios de carácter científico dedicados solo a mujeres. En general, ¿qué opinas de este tipo de galardones?**

Entiendo que es totalmente necesario este tipo de galardones para visibilizar el importante papel que tienen las mujeres dentro de la ciencia. Pero espero que llegue un momento en que la convocatoria de unos premios solo para mujeres se quede totalmente obsoleta, porque ya estemos en condiciones de decir que se ha alcanzado por fin la igualdad.

### ¿Y del sistema de cuotas o de otras medidas de acción positiva?

Como en el caso anterior, lo puedo entender. Aunque a veces pienso si eso no lanza en realidad un mensaje negativo, en el sentido de que puede que haya quien piense que una mujer está donde está por el hecho de ser mujer, no por sus méritos. Esto se me viene a la cabeza cuando por ejemplo hablan de las cuotas en los Gobiernos o en los Consejos de Administración de grandes empresas. Si estableces que tiene que haber una cuota concreta de cada uno de los sexos, ¿cómo haces la selección, basándote en los méritos o en el género? El problema deriva de que durante muchísimo tiempo esos puestos eran sí o sí ocupados por hombres. De ahí la necesidad de poner cuotas. Pero ojalá que sea algo que deje de ser necesario y que las probabilidades de que un hombre o una mujer ocupe un puesto de relevancia sean exactamente las mismas en función de sus méritos.

### 8. ¿Desde qué año eres socia de la Sociedad Española de Neurociencia (SENC)? ¿Qué posición (estudiante predoctoral, contratada postdoctoral, etc...) ocupabas entonces?

Soy socia de la SENC desde el año 2013, cuando estaba en mi etapa postdoctoral.

### 9. Acabamos de crear el Comité de Mujeres en Neurociencia dentro de la SENC ¿qué hace falta para que dentro de otros diez años no haga falta este tipo de comités?

Pues, educar en igualdad, no veo otra forma.



Imágenes de la Dra. Tomás Zapico impartiendo clases en la Universidad de Oviedo.

### 10. ¿Qué crees que puede aportar el Comité de Mujeres en Neurociencia en concreto, y la SENC en general, para reducir la brecha entre neurocientíficos y neurocientíficas?

Una iniciativa como esta da visibilidad a las neurocientíficas, haciendo llegar el mensaje que hacemos el mismo trabajo que un neurocientífico, con el mismo nivel de rigor y calidad y con un mismo fin.

Fecha entrevista: 31 de marzo de 2019