



Helen Lawal

PERIODISTA · PERSONALIDAD MEDIÁTICA

Los empleados neurodivergentes, especialmente las mujeres, suelen recibir un diagnóstico tardío, recibir un tratamiento inadecuado y acabar sufriendo agotamiento antes de que nadie se dé cuenta. Los programas de bienestar en el lugar de trabajo rara vez se adaptan a sus necesidades, y los consejos genéricos sobre salud no satisfacen a quienes más necesitan un apoyo personalizado. La cuestión práctica para las organizaciones es cómo desarrollar estrategias de salud, inclusión y retención que funcionen para una plantilla neurodiversa sin reducir el debate a simples eslóganes de concienciación.

La Dra. Helen Lawal es médica de cabecera del Servicio Nacional de Salud (NHS), nutricionista titulada y especialista en TDAH, y ayuda a las organizaciones a diseñar programas de salud, bienestar y neuroinclusión que se adapten realmente al modo de vida de los empleados neurodivergentes.

biografía de Helen Lawal 2026

Por qué las organizaciones trabajan con Helen Lawal

- Una credibilidad clínica que pocos ponentes sobre bienestar pueden igualar: 15 años como médica de cabecera del NHS, MRCGP y un título de posgrado en nutrición, por lo que la base científica que aporta es propia, no prestada.
- Una especialización poco común en TDAH y TDAH en mujeres, forjada en una consulta privada centrada en la nutrición y el cambio de comportamiento sostenible para este colectivo.
- Nombrada embajadora de ADHD UK y formadora del Programa Nacional de Formación sobre Autismo, por lo que el contenido sobre neurodiversidad se basa en su labor de defensa y formación, no en un tema elegido al azar.
- Experiencia como presentadora de televisión en los programas Food Unwrapped y How to Lose Weight Well de Channel 4, lo que se traduce en una ponente capaz de cautivar a un público numeroso y explicar la ciencia sin perder el hilo.
- Experiencia vivida como mujer con TDAH y autismo diagnosticada tardíamente, lo que fundamenta el trabajo en algo en lo que los compradores confían más que en una presentación.

Aspectos destacados de su biografía

- Médica de cabecera del NHS con 15 años de experiencia clínica, MRCGP, MBBS (Facultad de Medicina de Hull York), Licenciada en Ciencias del Deporte y el Ejercicio (Universidad de Leeds), DFSRH,

DISPONIBLE PARA

- Coaching
- Conferencias
- Consultoría
- Moderación y presentación
- Presentación de premios
- Televisión y medios de comunicación

TEMAS DE CONVERSACIÓN DE HELEN

- Bienestar del empleado
- DEI (Diversidad, Equidad e Inclusión)
- Liderazgo inclusivo
- Neurodiversidad
- Salud mental en el lugar de trabajo
- Salud y bienestar

IDIOMAS: Inglés

MNutr.

- Embajadora famosa de ADHD UK (número de organización benéfica 1188365).
- Formadora en el Programa Nacional de Formación sobre Autismo.
- Presentadora del programa Food Unwrapped de Channel 4; copresentadora de How to Lose Weight Well con el Dr. Javid Abdelmoneim.
- Dirige una consulta privada en la que ayuda a mujeres con TDAH y AuDHD en materia de nutrición, hábitos alimenticios y cambios sostenibles en los hábitos de salud.
- Colaboradora en medios como la BBC, el programa «This Morning» de ITV, «Steph's Packed Lunch» y BBC Radio Leeds sobre salud femenina, nutrición y neurodiversidad.

Biografía

La mayor parte del contenido sobre bienestar corporativo sigue partiendo de la base de un empleado neurotípico. Para la cuarta parte de la población activa que es neurodivergente, y especialmente para las mujeres diagnosticadas entre los treinta y los cuarenta años tras años en los que se les dijo que simplemente eran desorganizadas, los consejos estándar caen en saco roto. Esa brecha es donde se sitúa el trabajo de la Dra. Helen Lawal.

Llegó a ello a través de la práctica clínica. Quince años como médica de cabecera del NHS, con la titulación MRCGP, una licenciatura en Medicina de la Facultad de Medicina de Hull York y una licenciatura en Ciencias del Deporte y el Ejercicio de Leeds, le proporcionaron la base. Un posgrado en nutrición y una especialización en TDAH lo convirtieron en un área de práctica definida. Ahora dirige un servicio privado para mujeres con TDAH y AuDHD centrado en la alimentación, la energía y el cambio de comportamiento sostenible, áreas en las que el tiempo del médico de cabecera se agota.

La faceta pública se ha desarrollado en paralelo. Presenta el programa Food Unwrapped de Channel 4 y copresenta How to Lose Weight Well, un trabajo que le ha enseñado a explicar la ciencia de la alimentación y el control del peso a un público general sin perder de vista la base empírica. Es embajadora de ADHD UK y formadora en el Programa Nacional de Formación sobre Autismo, que mantiene el contenido sobre neurodiversidad anclado en la defensa y la formación, no en el marketing.

Para una organización, el valor reside en contar con una ponente capaz de hablar con credibilidad ante los responsables de RR. HH., DEI y bienestar sobre lo que realmente ayuda a los empleados neurodivergentes, en particular a las mujeres, y que pueda hacerlo en un registro que funcione tanto para una audiencia de todo el personal como para una audiencia clínica.

Temas clave de las charlas

- TDAH y AuDHD en mujeres
- La neurodiversidad en el lugar de trabajo
- Nutrición y comportamiento alimentario
- Salud femenina y hormonas
- Control sostenible del peso
- Salud y bienestar neuroafirmativos
- Comunicación sobre salud y cambio de comportamiento

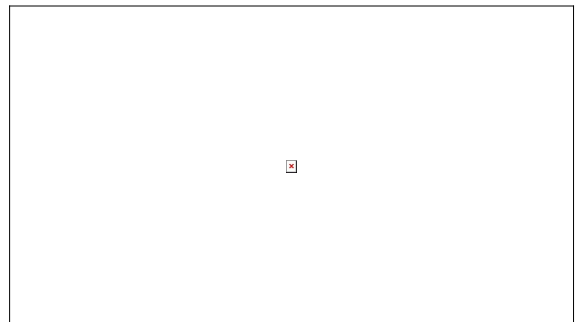
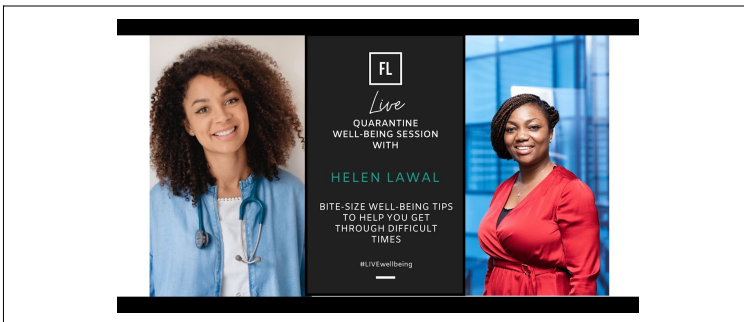
Ideal para

- Responsables de RR. HH., DEI y bienestar que diseñan programas neuroinclusivos
- Redes de empleados y grupos de recursos para empleados (ERG) centrados en la salud de la mujer, la neurodiversidad o ambas
- Organizaciones del sector sanitario, farmacéutico y de seguros que informan a médicos y comunicadores
- Conferencias y eventos internos que necesitan un profesional clínico capaz de dirigirse a un público no clínico

Resultados para el público

- Una visión más clara de cómo se manifiestan el TDAH y el TDAH en adultos en las mujeres, y por qué es frecuente el diagnóstico tardío
- Orientación específica y basada en la evidencia sobre nutrición y hábitos alimentarios para adultos neurodivergentes
- Lenguaje y enfoques para mantener conversaciones que afirmen la neurodiversidad en el trabajo
- Una visión realista de cómo es un cambio de comportamiento sostenible, al margen de las afirmaciones de la industria de la dieta
- Señales prácticas que los directivos y RR. HH. pueden utilizar para apoyar a los compañeros neurodivergentes

Helen Lawal's Videos



Helen Lawal's 2026 speaking fees

Las tarifas específicas se sitúan dentro de los márgenes indicados. Se presentan a título orientativo y están sujetas a cambios sin previo aviso.

	EUR	GBP	USD
País de origen	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Asia Pacífico	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
Europa	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
Oriente Medio y África	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
Sudamérica	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
Reino Unido	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Costa Este de EE.UU	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
Costa Oeste de EE.UU	€12000 to €40000	£10,001 - £35,000	\$15000 - \$50000
Virtual	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000