

6 Abril, 2025



Gorka Valdizán y María José Ramos, pacientes de parkinson, se divierten simulando una pelea, aunque el boxeo que practican es sólo aeróbico, sin contacto. JORDI ALEMANY

A guantazos contra el parkinson

En marcha. Una asociación vasca se convierte en la primera de España en subir pacientes al cuadrilátero para utilizar el boxeo como terapia

FERMÍN
APEZTEGUIA

Suena la campana. Primer asalto a puerta cerrada. La función se celebra en el cuadrilátero del gimnasio Otxar Gym, situado en Otxarkoaga, uno de los barrios más humildes de Bilbao. Entre las cuatro cuer-

das se miden hoy Gorka Valdizán, de Leioa, 52 años, y María José Ramos (Marijose), de Mallabia, 61. Da igual lo que pesen. Los púgiles no combaten, luchan contra el parkinson. Forman parte del primer equipo de pacientes que en España ha decidido ajustarse los guantes de boxeo para enseñar los dientes a la enfermedad. Hacen lo que llevan años haciendo, pelean. «Me siento mucho más libre desde que lo práctico», confirma y les anima desde el otro lado de la lona una de sus compañeras de viaje.

Durante toda esta década larga no ha dejado de luchar. Prometió a su madre que saldría adelante y ahí

Se llama Ana Rosa Ferreiro y tiene 85 años. Fin del primer asalto. Comienza el segundo 'round'. Gorka Valdizán forma parte del equipo de 30 pacientes de la asociación vizcaína Asparbi que ha decidido dedicar dos mañanas por semana al deporte que glorificó a Cassius Clay (luego Muhammad Ali) y a Joe Frazier. O a José Manuel Urtain y Pedro Carrasco, como se prefiera. El mal como el boxeo le llegó de golpe. Hace ya once años, quizás alguno más. Le robó el sueño, como le ocurre a muchos otros pacientes y se pasó «nueve o diez meses» sin poder dormir, apenas dos horas al día. Andaba a pasitos cortos por el pasillo de casa, muy rígido y con el cuerpo echado hacia adelante.

Durante toda esta década larga no ha dejado de luchar. Prometió a su madre que saldría adelante y ahí



Valdizán se entrena. J. A.

viene bien. Pero es la vida, se resigna, y hay que afrontarla como viene. Apasionado de siempre del deporte, del fútbol, el atletismo y la bicicleta, el boxeo le ha devuelto la ilusión y el ejercicio físico que necesita y añoraba. «He ganado fuerza, equilibrio, porque me siento más estable. Voy a menos, lo sé, pero este entrenamiento me sirve para sentirme mejor», cuenta.

Un baile reforzante

El boxeo que practican no tiene contacto físico. Evita que los participantes se golpeen en la cabeza para evitar justo lo que se quiere impedir; que es el avance de la enfermedad. El excampeón del mundo de los pesos pesados falleció precisamente de un parkinson desarrollado, según contaba él mismo, por los más de 61.000 golpes que estimaba que había recibido en la sesera. Los ejercicios propios de este deporte se sabe que alivian los síntomas propios de la enfermedad, según explica el neurólogo del hospital Donostia Javier Ruiz Martínez, que cuida de la pugil de Mallabia.

El baile que conlleva una sesión de entrenamiento permite trabajar la marcha, el equilibrio, la coordinación muscular y la rigidez, que



Sesión de boxeo en Otxar Gym, para Merche Cormenzana, Marian Basteguieta, Rebeka Atxalandabaso, Ostaika Zelaia, Ana Rosa Ferreiro, María José Ramos, Julia Sánchez, Maite Etxebarria, José Mari Ibáñez, Kepa Gómez, Josu Beaskoetxea, Gorka Valdizán y Pedro Juan Martínez. **JORDI ALEMANY**

son justamente los síntomas que caracterizan al parkinson. Iker Tamayo, fisioterapeuta de la asociación Asparbi, promotora de la iniciativa y que lleva diez años practicando boxeo destaca la calidad de vida que ganan los pacientes con este ejercicio. «Saber dónde se tiene la izquierda, la derecha, cuándo la tienes que mover, permite trabajar la memoria. Es, además, muy divertido y los participantes hacen mucha piña entre ellos, que eso también es importante», destaca.

Incapaz de batir unos huevos

Marijose Ramos está preparada para el tercer asalto. Ella, en parte, es un poco responsable de todo este lío, porque su marido, Juan Luis Ferreño, tiene un gimnasio en Ondarroa y es su entrenador personal. De su mano y de la de Javier Ruiz Martínez, su neurólogo, ha participado ya en la maratón de Lisboa y se ha preparado para correr en la que hoy mismo se celebra en San Sebastián. «Un día era incapaz de batir unos huevos y otro me resultó imposible escribir a máquina. Trabajaba entonces como administrativo en Osakidetza», recuerda la mujer.

El parkinson, cuenta, le genera «mucho rabia», que focaliza en el saco de boxeo. Con él se desahoga. «Tengo mucha suerte, porque soy muy optimista, dispongo del mejor entrenador personal, que es mi marido, y tengo también a mis hijos, Aitor y Danel, que siempre están ahí. «El boxeo para mí lo es todo, lateralidad, fuerza, equilibrio, coordinación cognitiva, incluso terapia emocional», asegura y se emociona al contarlo.

La idea de introducir el boxeo sin contacto entre las servicios terapéuticos de Asparbi rondaba por la cabeza de su presidenta, Begoña Díez, desde hace ya tiempo, en

PROTAGONISTAS

Gorka Valdizán
Paciente

«Cuando haces boxeo estás luchando contra tu enfermedad. Te mueves, te esfuerzas, piensas; es una terapia más»

Iker Tamayo
Fisioterapeuta

«Sobre este deporte siempre ha pesado el estigma de la violencia, de la sangre y la cara rota; y no tiene nada que ver»

Marijose Ramos
Paciente

«Las clases te permiten salir, relacionarte y tener una sonrisa permanente, sólo por eso ya son bonitas y merece la pena venir»

Begoña Díez
Presidenta y fundadora Asparbi

«Nadie imaginaba la respuesta que iba a tener esta actividad entre los socios ni mucho menos lo bien que parece sentarles»

José Baena
Entrenador de boxeo

«¿Por qué decidí participar en esto? No me lo pensé; la vida da muchas vueltas, mañana me puede tocar a mí»

concreto desde 2019. Hubiera sido una realidad mucho antes, según explica, si la pandemia de covid no hubiera parado el mundo un año después, en 2020. «Me llama mucho la atención que el parkinson afecte bastante más a los hombres que a las mujeres y que tengamos el mismo número de participantes de unos y otras en este grupo, quince y quince», destaca.

Una feliz casualidad

Uno de los principales promotores del programa fallido de 2019 había sido el monitor de boxeo José Baena. Aquel proyecto acabó de terminar con la muerte repentina en plena pandemia de otro de los padres del proyecto, Ignacio Barainka. Pero como el mundo, se dice, es un pañuelo, el pasado enero llegó a la asociación un nuevo fisioterapeuta, Iker Tamayo, que llevaba 10 años practicando boxeo y estaba convencido de sus beneficios frente al parkinson. ¿Y quién era su entrenador? Exacto, José Baena.

«Todo esto —relata— comenzó en Estados Unidos de la mano de Freddie Roach, un campeón mundial que puso en marcha una red de gimnasios especializados en la atención al paciente de parkinson. En España había habido alguna iniciativa puntual a nivel particular, pero nada organizada desde una asociación, como hasta ahora. ¿Por qué me involucré? Está claro: merece la pena».

Llegamos al cuarto y último asalto. Final del no combate. Gorka, Marijose, Ana Rosa y los demás saltan, lanzan puñetazos al aire, golpean a su propio parkinson. «En esta enfermedad nadie sabe qué va a pasar en el futuro, ni siquiera la semana que viene», resume Valdizán. Aquí cuenta, según dice, el día a día. Cuenta cada golpe. Baila el saco.

RADIOGRAFÍA

► **La enfermedad.** Causa trastornos del movimiento, mentales, del sueño y dolor. Con frecuencia se manifiesta con síntomas contradictorios: temblores y rigidez muscular. La padecen unos 300 000 españoles.

► **Alerta.** Las enfermedades neurológicas son en España un 18% superiores a la media global, y un 1,7% por encima de los países de nuestro entorno.

► **Reflexión.** «A pesar de los grandes avances, el parkinson sigue siendo una enfermedad neurodegenerativa, debemos acompañar siempre al paciente y valorar la planificación de sus cuidados» (Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología).



Sueño de día, possible demencia.

Una somnolencia
excesiva multiplica
por dos el riesgo en
las personas mayores



FERMÍN APEZTEGUIA

Dormirse de día no es normal, salvo que sea para echarse una siesta. Entiéndase siesta como una pequeña pausa después de comer inferior a media hora y mejor de unos veinte minutos. Todo lo que se salga de ahí puede estar poniendo en peligro seriamente su salud. Es algo que se sabe desde hace tiempo, pero una nueva investigación ha venido a echar más leña al fuego de la prevención. Caer dormido a deshoras puede ser un indicador de riesgo de demencia, especialmente entre las personas mayores. Pero si es joven y le pasa, ojo también.

«Un adulto que duerma bien por la noche, tenga la edad que tenga, no debería sentir somnolencia durante el día, más allá del rato de la siesta. Si ocurre así, de-

bería consultararlo», explica la coordinadora del Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García Malo.

El cerebro, según detalla la experta, aprovecha el descanso nocturno no para dormir, sino para resetearse. En su interior, ocurren cada noche muchísimos procesos naturales que necesita para su buen funcionamiento y que, para que se hagan de manera correcta, se ha de estar dormido. De lo contrario, el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, es decir, de demencias, crece de manera exponencial.

De todo eso se habla en el último número de 'Neurology', la revista de la Academia Americana de Neurología, que pasa por ser 'la voz líder' de la salud cerebral. Un estudio con mujeres mayores de 80 años seguidas durante un

lustro ha revelado que las personas que sufren más ataques de sueño durante el día corren mayor riesgo de desarrollar una demencia.

Salud perdida

«Sabemos poco sobre cómo afectan los cambios en el sueño y la cognición a lo largo del tiempo. Nuestro estudio –explicó la autora principal del trabajo, Ye Ling, de la Universidad de California en San Francisco (EE UU)– revela que dormir mal podría favorecer el deterioro cognitivo, pero también servirnos como un marcador temprano de riesgo».

Los investigadores siguieron a 733 participantes, todas mujeres, a las que periódicamente entrevistaron y sometieron a diversas pruebas de salud. Al principio

del trabajo, ninguna de ellas presentaba el más leve síntoma de demencia o deterioro cognitivo.

Cinco años después, sin embargo, la situación cambió de manera notable. Las participantes habían quedado divididas en tres grupos. Un 44% mantenía estable su sueño o incluso había experimentado ciertas mejoras. Para el 35% de los participantes el sueño nocturno había disminuido y un 21% se quejaba de que su somnolencia había aumentado. Más de la mitad, en definitiva, dormía mal y, en consecuencia, corría el riesgo de padecer una demencia. «Este trabajo es curioso, porque a partir de los 80 años es raro que se presente una enfermedad neurodegenerativa. Si no la tienes para esa edad, ya no la vas a tener», reflexiona la es-

REFLEXIÓN

«Eres tú quien decide quedarse de noche con la tele o irse a la cama»

Las instituciones públicas tienen una enorme responsabilidad sobre la epidemia de sueño que padece España. La adopción del huso horario alemán en lugar del británico, que es el que le corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta demoledor

para la salud.

Otros hábitos de nuestra cultura –las jornadas de trabajo interminables, el premio al presencialismo laboral, las cenas tardías, programas de televisión en horarios infernales, el ocio nocturno...– recortan el descanso y demuelen el cerebro. «Es así, pero eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irse a la cama», zanja la experta Sandra Giménez Badía.

pecialista Sandra Giménez Badía, coordinadora del grupo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES). «Lo que se ha visto es que, a pesar de la edad avanzada y de que uno crea haberse librado del alzhéimer, el riesgo de deterioro cognitivo se mantiene», advierte la experta.

Destructor de demencia

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene. Su actividad continúa. El órgano rector del cuerpo humano aprovecha su latencia nocturna para activar su sistema glinfático. Es un dispositivo natural de drenaje de desechos, «sustancias neurotóxicas», como las proteínas anómalas que se acumulan en el cerebro en el alzhéimer y otras demencias. Esa es la razón por la que el descanso nocturno resulta no ya importante, sino absolutamente necesario. O se duerme bien, alerta la neuróloga de la SEN, o la maquinaria no funciona. En consecuencia, el acúmulo de proteínas 'deterioradas' crece y con ellas también el riesgo de enfermedades neurológicas.

Tras ajustar los datos por edad, nivel educativo, raza y factores de salud como diabetes e hipertensión, los investigadores del estudio estadounidense descubrieron que las personas con mayor somnolencia tenían el doble de riesgo de demencia que el grupo con el sueño estable. «Ahora sabemos que el sueño, las siestas y los ritmos circadianos pueden cambiar de manera drástica en sólo cinco años a partir de los 80, al menos entre las mujeres», afirmó Ye Ling. Dormir es necesario, pero hacerlo de manera adecuada no siempre resulta fácil. «Somos médicos, no tenemos la varita mágica, pero podemos ayudar», resume Sandra Giménez Badía, de la SES.



Sueño de día, posible demencia.

Una somnolencia excesiva multiplica por dos el riesgo en las personas mayores

lustró ha revelado que las personas que sufren más ataques de sueño durante el día corren mayor riesgo de desarrollar una demencia.

Salud perdida

«Sabemos poco sobre cómo afectan los cambios en el sueño y la cognición a lo largo del tiempo. Nuestro estudio –explicó la autora principal del trabajo, Ye Ling, de la Universidad de California en San Francisco (EE UU)– revela que dormir mal podría favorecer el deterioro cognitivo, pero también servirnos como un marcador temprano de riesgo».

Los investigadores siguieron a 733 participantes, todas mujeres, a las que periódicamente entrevistaron y sometieron a diversas pruebas de salud. Al principio

del trabajo, ninguna de ellas presentaba el más leve síntoma de demencia o deterioro cognitivo.

Cinco años después, sin embargo, la situación cambió de manera notable. Las participantes habían quedado divididas en tres grupos. Un 44% mantenía estable su sueño o incluso había experimentado ciertas mejoras. Para el 35% de los participantes el sueño nocturno había disminuido y un 21% se quejaba de que su somnolencia había aumentado. Más de la mitad, en definitiva, dormía mal y, en consecuencia, corría el riesgo de padecer una demencia. «Este trabajo es curioso, porque a partir de los 80 años es raro que se presente una enfermedad neurodegenerativa. Si no la tienes para esa edad, ya no la vas a tener», reflexiona la es-

REFLEXIÓN

«Eres tú quien decide quedarse de noche con la tele o irse a la cama»

Las instituciones públicas tienen una enorme responsabilidad sobre la epidemia de sueño que padece España. La adopción del huso horario alemán en lugar del británico, que es el que le corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta demoledor

para la salud.

Otros hábitos de nuestra cultura –las jornadas de trabajo interminables, el premio al presencialismo laboral, las cenas tardías, programas de televisión en horarios infernales, el ocio nocturno...– recortan el descanso y demuelen el cerebro. «Es así, pero eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irse a la cama», zanja la experta Sandra Giménez Badía.

FERMÍN APEZTEGUIA

Dormirse de día no es normal, salvo que sea para echarse una siesta. Entiéndase siesta como una pequeña pausa después de comer inferior a media hora y mejor de unos veinte minutos. Todo lo que se salga de ahí puede estar poniendo en peligro seriamente su salud. Es algo que se sabe desde hace tiempo, pero una nueva investigación ha venido a echar más leña al fuego de la prevención. Caer dormido a deshoras puede ser un indicador de riesgo de demencia, especialmente entre las personas mayores. Pero si es joven y le pasa, ojo también.

«Un adulto que duerme bien por la noche, tenga la edad que tenga, no debería sentir somnolencia durante el día, más allá del rato de la siesta. Si ocurre así, de-

specialista Sandra Giménez Badía, coordinadora del grupo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES). «Lo que se ha visto es que, a pesar de la edad avanzada y de que uno crea haberse librado del alzhéimer, el riesgo de deterioro cognitivo se mantiene», advierte la experta.

Destructor de demencia

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene. Su actividad continúa. El órgano rector del cuerpo humano aprovecha su latencia nocturna para activar su sistema glinfático. Es un dispositivo natural de drenaje de desechos, «sustancias neurotóxicas», como las proteínas anómalas que se acumulan en el cerebro en el alzhéimer y otras demencias. Esa es la razón por la que el descanso nocturno resulta no ya importante, sino absolutamente necesario. O se duerme bien, alerta la neuróloga de la SEN, o la maquinaria no funciona. En consecuencia, el acúmulo de proteínas 'deterioradas' crece y con ellas también el riesgo de enfermedades neurológicas.

Tras ajustar los datos por edad, nivel educativo, raza y factores de salud como diabetes e hipertensión, los investigadores del estudio estadounidense descubrieron que las personas con mayor somnolencia tenían el doble de riesgo de demencia que el grupo con el sueño estable. «Ahora sabemos que el sueño, las siestas y los ritmos circadianos pueden cambiar de manera drástica en sólo cinco años a partir de los 80, al menos entre las mujeres», afirmó Ye Ling. Dormir es necesario, pero hacerlo de manera adecuada no siempre resulta fácil. «Somos médicos, no tenemos la varita mágica, pero podemos ayudar», resume Sandra Giménez Badía, de la SES.

6 Abril, 2025



Los miembros de este particular equipo practican boxeo aeróbico, sin contacto. **JORDI ALEMANY**

A guantazos contra el parkinson

Una asociación de enfermos de Bizkaia se convierte en la primera de España que sube al cuadrilátero a los afectados y utiliza el boxeo como terapia. «Vamos a menos, pero nos sentimos mejor entrenando», confiesan. **PS4**

6 Abril, 2025



Gorka Valdizán y María José Ramos, pacientes de parkinson, se divierten simulando una pelea, aunque el boxeo que practican es sólo aeróbico, sin contacto. JORDI ALEMANY

A guantazos contra el parkinson

En marcha. Una asociación vasca se convierte en la primera de España en subir pacientes al cuadrilátero para utilizar el boxeo como terapia

FERMÍN
APEZTEGUIA



Suena la campana. Primer asalto a puerta cerrada. La función se celebra en el cuadrilátero del gimnasio Otxar Gym, situado en Otxarkoaga, uno de los barrios más humildes de Bilbao. Entre las cuatro cuer-

das se miden hoy Gorka Valdizán, de Leioa, 52 años, y María José Ramos (Marijose), de Mallabia, 61. Da igual lo que pesen. Los púgiles no combaten, luchan contra el parkinson. Forman parte del primer equipo de pacientes que en España ha decidido ajustarse los guantes de boxeo para enseñar los dientes a la enfermedad. Hacen lo que llevan años haciendo, pelean. «Me siento mucho más libre desde que lo práctico», confirma y les anima desde el otro lado de la lona una de sus compañeras de viaje.

Se llama Ana Rosa Ferreiro y tiene 85 años. Fin del primer asalto.

Comienza el segundo 'round'. Gorka Valdizán forma parte del equipo de 30 pacientes de la asociación vizcaína Asparbi que ha decidido dedicar dos mañanas por semana al deporte que glorificó a Cassius Clay (luego Muhammad Ali) y a Joe Frazier. O a José Manuel Urtain y Pedro Carrasco, como se prefiera. El mal como el boxeo le llegó de golpe. Hace ya once años, quizás alguno más. Le robó el sueño, como le ocurre a muchos otros pacientes y se pasó «nueve o diez meses» sin poder dormir, apenas dos horas al día. Andaba a pasitos cortos por el pasillo de casa, muy rígido y con el cuerpo echado hacia adelante.

Durante toda esta década larga no ha dejado de luchar. Prometió a su madre que saldría adelante y ahí



Valdizán se entrena. J. A.

está. Una cirugía para la colocación de un implante cerebral le ha permitido mejorar síntomas, como el temblor de manos, pero la enfermedad avanza. La vida también

viene bien. Pero es la vida, se resigna, y hay que afrontarla como viene. Apasionado de siempre del deporte, del fútbol, el atletismo y la bicicleta, el boxeo le ha devuelto la ilusión y el ejercicio físico que necesita y añoraba. «He ganado fuerza, equilibrio, porque me siento más estable. Voy a menos, lo sé, pero este entrenamiento me sirve para sentirme mejor», cuenta.

Un baile reforzante

El boxeo que practican no tiene contacto físico. Evita que los participantes se golpeen en la cabeza para evitar justo lo que se quiere impedir; que es el avance de la enfermedad. El excampeón del mundo de los pesos pesados falleció precisamente de un parkinson desarrollado, según contaba él mismo, por los más de 61.000 golpes que estimaba que había recibido en la sesera. Los ejercicios propios de este deporte se sabe que alivian los síntomas propios de la enfermedad, según explica el neurólogo del hospital Donostia Javier Ruiz Martínez, que cuida de la pugil de Mallabia.

El baile que conlleva una sesión de entrenamiento permite trabajar la marcha, el equilibrio, la coordinación muscular y la rigidez, que

6 Abril, 2025



Sesión de boxeo en Otxar Gym, para Merche Cormenzana, Marian Basteguieta, Rebeka Atxalandabaso, Ostaika Zelaia, Ana Rosa Ferreiro, María José Ramos, Julia Sánchez, Maite Etxebarria, José Mari Ibáñez, Kepa Gómez, Josu Beaskoetxea, Gorka Valdizán y Pedro Juan Martínez. **JORDI ALEMANY**

son justamente los síntomas que caracterizan al parkinson. Iker Tamayo, fisioterapeuta de la asociación Asparbi, promotora de la iniciativa y que lleva diez años practicando boxeo destaca la calidad de vida que ganan los pacientes con este ejercicio. «Saber dónde se tiene la izquierda, la derecha, cuándo la tienes que mover, permite trabajar la memoria. Es, además, muy divertido y los participantes hacen mucha piña entre ellos, que eso también es importante», destaca.

Incapaz de batir unos huevos

Marijose Ramos está preparada para el tercer asalto. Ella, en parte, es un poco responsable de todo este lío, porque su marido, Juan Luis Ferreño, tiene un gimnasio en Ondarroa y es su entrenador personal. De su mano y de la de Javier Ruiz Martínez, su neurólogo, ha participado ya en la maratón de Lisboa y se ha preparado para correr en la que hoy mismo se celebra en San Sebastián. «Un día era incapaz de batir unos huevos y otro me resultó imposible escribir a máquina. Trabajaba entonces como administrativo en Osakidetza», recuerda la mujer.

El parkinson, cuenta, le genera «mucho rabia», que focaliza en el saco de boxeo. Con él se desahoga. «Tengo mucha suerte, porque soy muy optimista, dispongo del mejor entrenador personal, que es mi marido, y tengo también a mis hijos, Aitor y Danel, que siempre están ahí. «El boxeo para mí lo es todo, lateralidad, fuerza, equilibrio, coordinación cognitiva, incluso terapia emocional», asegura y se emociona al contarla.

La idea de introducir el boxeo sin contacto entre los servicios terapéuticos de Asparbi rondaba por la cabeza de su presidenta, Begoña Díez, desde hace ya tiempo, en

PROTAGONISTAS

Gorka Valdizán
Paciente

«Cuando haces boxeo estás luchando contra tu enfermedad. Te mueves, te esfuerzas, piensas; es una terapia más»

Iker Tamayo
Fisioterapeuta

«Sobre este deporte siempre ha pesado el estigma de la violencia, de la sangre y la cara rota; y no tiene nada que ver»

Marijose Ramos
Paciente

«Las clases te permiten salir, relacionarte y tener una sonrisa permanente, sólo por eso ya son bonitas y merece la pena venir»

Begoña Díez
Presidenta y fundadora Asparbi

«Nadie imaginaba la respuesta que iba a tener esta actividad entre los socios ni mucho menos lo bien que parece sentarles»

José Baena
Entrenador de boxeo

«¿Por qué decidí participar en esto? No me lo pensé; la vida da muchas vueltas, mañana me puede tocar a mí»

concreto desde 2019. Hubiera sido una realidad mucho antes, según explica, si la pandemia de covid no hubiera parado el mundo un año después, en 2020. «Me llama mucho la atención que el parkinson afecte bastante más a los hombres que a las mujeres y que tengamos el mismo número de participantes de unos y otras en este grupo, quince y quince», destaca.

Una feliz casualidad

Uno de los principales promotores del programa fallido de 2019 había sido el monitor de boxeo José Baena. Aquel proyecto acabó de terminar con la muerte repentina en plena pandemia de otro de los padres del proyecto, Ignacio Barrinka. Pero como el mundo, se dice, es un pañuelo, el pasado enero llegó a la asociación un nuevo fisioterapeuta, Iker Tamayo, que llevaba 10 años practicando boxeo y estaba convencido de sus beneficios frente al parkinson. ¿Y quién era su entrenador? Exacto, José Baena.

«Todo esto –relata– comenzó en Estados Unidos de la mano de Freddie Roach, un campeón mundial que puso en marcha una red de gimnasios especializados en la atención al paciente de parkinson. En España había habido alguna iniciativa puntual a nivel particular, pero nada organizada desde una asociación, como hasta ahora. ¿Por qué me involucré? Está claro: merece la pena».

Llegamos al cuarto y último asalto. Final del no combate. Gorka, Marijose, Ana Rosa y los demás saltan, lanzan puñetazos al aire, golpean a su propio parkinson. «En esta enfermedad nadie sabe qué va a pasar en el futuro, ni siquiera la semana que viene», resume Valdizán. Aquí cuenta, según dice, el día a día. Cuenta cada golpe. Baila el saco.

RADIOGRAFÍA

► **La enfermedad.** Causa trastornos del movimiento, mentales, del sueño y dolor. Con frecuencia se manifiesta con síntomas contradictorios: temblores y rigidez muscular. La padecen unos 300.000 españoles.

► **Alerta.** Las enfermedades neurológicas son en España un 18% superiores a la media global, y un 1,7% por encima de los países de nuestro entorno.

► **Reflexión.** «A pesar de los grandes avances, el parkinson sigue siendo una enfermedad neurodegenerativa, debemos acompañar siempre al paciente y valorar la planificación de sus cuidados» (Jesús Porta-Etessam, Presidente de la Sociedad Española de Neurología).



Sueño de día, posible demencia.

Una somnolencia excesiva multiplica por dos el riesgo en las personas mayores

rodegenerativa. Si no la tienes para esa edad, ya no la vas a tener», reflexiona la especialista Sandra Giménez Badía, coordinadora del grupo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES). «Lo que se ha visto es que, a pesar de la edad avanzada y de que uno crea haberse librado del alzhéimer, el riesgo de deterioro cognitivo se mantiene», advierte la experta.

Destructor de demencia

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene. Su actividad continúa. El órgano rector del cuerpo humano aprovecha su latencia nocturna para activar su sistema glinfático. Es un dispositivo natural de drenaje de desechos, «sustancias neurotróficas», como las proteínas anómalas que se acumulan en el cerebro en el alzhéimer y otras demencias. Esa es la razón por la que el descanso nocturno resulta no ya importante, sino absolutamente necesario. O se duerme bien, alerta la neuróloga de la SEN, o la maquinaria no funciona. En consecuencia, el acúmulo de proteínas 'deterioradas' crece y con ellas también el riesgo de enfermedades neurológicas.

Tras ajustar los datos por edad, nivel educativo, raza y factores de salud como diabetes e hipertensión, los investigadores del estudio estadounidense descubrieron que las personas con mayor somnolencia hora tenían el doble de riesgo de demencia que el grupo con el sueño estable. «Ahora sabemos que el sueño, las siestas y los ritmos circadianos pueden cambiar de manera drástica en sólo cinco años a partir de los 80, al menos entre las mujeres», afirmó Ye Ling. Dormir es necesario, pero hacerlo de manera adecuada no siempre resulta fácil. «Somos médicos, no tenemos la varita mágica, pero podemos ayudar», resume Sandra Giménez Badía, de la SES.

FERMÍN
APEZTEGUIA



Dormirse de día no es normal, salvo que sea para echarse una siesta. Entiéndase siesta como una pequeña pausa después de comer inferior a media hora y mejor de unos veinte minutos. Todo lo que se salga de ahí puede estar poniendo en peligro seriamente su salud. Es algo que se sabe desde hace tiempo, pero una nueva investigación ha venido a echar más leña al fuego de la prevención. Caer dormido a deshoras puede ser un indicador de riesgo de demencia, especialmente entre las personas mayores. Pero si es joven y le pasa, ojo también.

«Un adulto que duerma bien

por la noche, tenga la edad que tenga, no debería sentir somnolencia durante el día, más allá del rato de la siesta. Si ocurre así, debería consultarlo», explica la coordinadora del Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García Malo.

El cerebro, según detalla la experta, aprovecha el descanso nocturno no para dormir, sino para resetearse. En su interior, ocurren cada noche muchísimos procesos naturales que necesita para su buen funcionamiento y que, para que se hagan de manera correcta, se ha de estar dormido. De lo contrario, el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, es decir, de demencias, crece de manera exponencial.

De todo eso se habla en el último número de 'Neurology', la revista de la Academia Americana

de Neurología, que pasa por ser 'la voz líder' de la salud cerebral. Un estudio con mujeres mayores de 80 años seguidas durante un lustro ha revelado que las personas que sufren más ataques de sueño durante el día corren mayor riesgo de desarrollar una demencia.

Salud perdida

«Sabemos poco sobre cómo afectan los cambios en el sueño y la cognición a lo largo del tiempo. Nuestro estudio –explicó la autora principal del trabajo, Ye Ling, de la Universidad de California en San Francisco (EEUU)– revela que dormir mal podría favorecer el deterioro cognitivo, pero también servirnos como un marcador temprano de riesgo». Los investigadores siguieron a

REFLEXIÓN

«Eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irte a la cama»

Las instituciones públicas tienen una enorme responsabilidad sobre la epidemia de sueño que padece España. La adopción del huso horario alemán en lugar del británico, que es el que le corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta

733 participantes, todas mujeres, a las que periódicamente entrevistaron y sometieron a diversas pruebas de salud. Al principio del trabajo, ninguna de ellas presentaba el más leve síntoma de demencia o deterioro cognitivo.

Cinco años después, sin embargo, la situación cambió de manera notable. Las participantes habían quedado divididas en tres grupos. Un 44% mantenía estable su sueño o incluso había experimentado ciertas mejoras. Para el 35% de los participantes el sueño nocturno había disminuido y un 21% se quejaba de que su somnolencia había aumentado. Más de la mitad, en definitiva, dormía mal y, en consecuencia, corría el riesgo de padecer una demencia. «Este trabajo es curioso, porque a partir de los 80 años es raro que se presente una enfermedad neu-

demoleedor para la salud.

Otros hábitos de nuestra cultura –las jornadas de trabajo interminables, el premio al presencialismo laboral, las cenas tardías, programas de televisión en horarios infernales, el ocio nocturno...– recortan el descanso y demuelen el cerebro. «Es así, pero eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irte a la cama», zanja la experta Sandra Giménez Badía.



Sueño de día, posible demencia.

Una somnolencia excesiva multiplica por dos el riesgo en las personas mayores

rante un lustro ha revelado que las personas que sufren más ataques de sueño durante el día corren mayor riesgo de desarrollar una demencia.

Salud perdida

«Sabemos poco sobre cómo afectan los cambios en el sueño y la cognición a lo largo del tiempo. Nuestro estudio –explicó la autora principal del trabajo, Ye Ling, de la Universidad de California en San Francisco (EE UU)– revela que dormir mal podría favorecer el deterioro cognitivo, pero también servirnos como un marcador temprano de riesgo».

Los investigadores siguieron a 733 participantes, todas mujeres, a las que periódicamente entrevistaron y sometieron a diversas pruebas de salud. Al prin-

cipio del trabajo, ninguna de ellas presentaba el más leve síntoma de demencia o deterioro cognitivo.

Cinco años después, sin embargo, la situación cambió de manera notable. Las participantes habían quedado divididas en tres grupos. Un 44% mantenía estable su sueño o incluso había experimentado ciertas mejoras. Para el 35% de los participantes el sueño nocturno había disminuido y un 21% se quejaba de que su somnolencia había aumentado. Más de la mitad, en definitiva, dormía mal y, en consecuencia, corría el riesgo de padecer una demencia. «Este trabajo es curioso, porque a partir de los 80 años es raro que se presente una enfermedad neurodegenerativa. Si no la tienes para esa edad, ya no la vas a tener», reflexiona la es-

pecialista Sandra Giménez Badía, coordinadora del grupo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES).

«Lo que se ha visto es que, a pesar de la edad avanzada y de que uno crea haberse librado del alzhéimer, el riesgo de deterioro cognitivo se mantiene», advierte la experta.

Destructor de demencia

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene. Su actividad continúa. El órgano rector del cuerpo humano aprovecha su latencia nocturna para activar su sistema glinfático. Es un dispositivo natural de drenaje de desechos, «sustancias neurotóxicas», como las proteínas anómalas que se acumulan en el cerebro en el alzhéimer y otras demencias. Esa es la razón por la que el descanso nocturno resulta no ya importante, sino absolutamente necesario. O se duerme bien, alerta la neuróloga de la SEN, o la maquinaria no funciona. En consecuencia, el acúmulo de proteínas 'deterioradas' crece y con ellas también el riesgo de enfermedades neurológicas.

Tras ajustar los datos por edad, nivel educativo, raza y factores de salud como diabetes e hipertensión, los investigadores del estudio estadounidense descubrieron que las personas con mayor somnolencia tenían el doble de riesgo de demencia que el grupo con el sueño estable. «Ahora sabemos que el sueño, las siestas y los ritmos circadianos pueden cambiar de manera drástica en sólo cinco años a partir de los 80, al menos entre las mujeres», afirmó Ye Ling. Dormir es necesario, pero hacerlo de manera adecuada no siempre resulta fácil. «Somos médicos, no tenemos la varita mágica, pero podemos ayudar», resume Sandra Giménez Badía, de la SES.

FERMÍN APEZTEGUIA

Dormirse de día no es normal, salvo que sea para echarse una siesta. Entiéndase siesta como una pequeña pausa después de comer inferior a media hora y mejor de unos veinte minutos. Todo lo que se salga de ahí puede estar poniendo en peligro seriamente su salud. Es algo que se sabe desde hace tiempo, pero una nueva investigación ha venido a echar más leña al fuego de la prevención. Caer dormido a deshoras puede ser un indicador de riesgo de demencia, especialmente entre las personas mayores. Pero si es jueves y le pasa, ojo también.

«Un adulto que duerma bien por la noche, tenga la edad que tenga, no debería sentir somnolencia durante el día, más allá del rato de la siesta. Si ocurre así, de-

bería consultararlo», explica la coordinadora del Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García Malo.

El cerebro, según detalla la experta, aprovecha el descanso nocturno no para dormir, sino para resetearse. En su interior, ocurren cada noche muchísimos procesos naturales que necesita para su buen funcionamiento y que, para que se hagan de manera correcta, se ha de estar dormido. De lo contrario, el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, es decir, de demencias, crece de manera exponencial.

De todo eso se habla en el último número de 'Neurology', la revista de la Academia Americana de Neurología, que pasa por ser 'la voz líder' de la salud cerebral. Un estudio con mujeres mayores de 80 años seguidas du-

REFLEXIÓN

«Eres tú quien decide quedarse de noche con la tele o irse a la cama»

Las instituciones públicas tienen una enorme responsabilidad sobre la epidemia de sueño que padece España. La adopción del huso horario alemán en lugar del británico, que es el que le corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta demoledor

para la salud.

Otros hábitos de nuestra cultura –las jornadas de trabajo interminables, el premio al presencialismo laboral, las cenas tardías, programas de televisión en horarios infernales, el ocio nocturno...– recortan el descanso y demuelen el cerebro. «Es así, pero eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irse a la cama», zanja la experta Sandra Giménez Badía.



COTTONBIRD STUDIO/PENISL

LA LUZ AZUL DE LAS PANTALLAS ALTERA EL RELOJ INTERNO DEL ORGANISMO Y PROVOCABA INSOMNIO

Mal hábito. Consultar el móvil justo antes de dormir eleva el riesgo de desvelarse en un 59% y resta tiempo de sueño. «Si manejar esto es difícil, no debe usarse 30 minutos antes»

Por P. Pérez

Cinco minutos, un último vistazo al móvil y ya me duermo. No ocurre. Esos minutos se convierten en una hora o más con frecuencia. El scroll infinito perjudica seriamente su salud de diferentes formas. No solo por la adicción, sino por el impacto en el organismo en ciertos momentos del día. Usar el móvil antes de dormir, ya en la cama, rompe el reloj interno del organismo: las notificaciones perturban el sueño, el tiempo con el móvil reemplaza al dedicado al sueño, las actividades mantienen el estado de vigilia y la exposición a la luz de las pantallas retrasa los ritmos circadianos.

Gunnhild Johnsen Hjetland, del Instituto Noruego de Salud Pública, autora principal del artículo publicado en *Frontiers in Psychiatry*, explica que «el tipo de actividad frente a pantallas no parece ser tan importante como el tiempo total que se pasa usándolas en la cama». A esta afirmación ha llegado su equipo tras investigar el hábito de más 45.200 jóvenes adultos en Noruega. Y la conclusión ha sido que usar una pantalla en la cama aumenta el riesgo de insomnio en un 59% y reduce el tiempo de sueño en 24 minutos. Sin embargo, el trabajo no ha demostrado que las redes sociales sean más disruptivas que otras actividades frente a pantallas. «No encontramos diferencias significativas entre las redes sociales y otras actividades frente a pantallas, lo que sugiere que el uso de pantallas en sí mismo es el factor clave en la interrupción del sueño, probablemente debido al desplazamiento temporal, ya que el uso de pantallas retrasa el sueño al ocupar tiempo que, de otro modo, se dedicaría al descanso». Para investigar, los científicos utilizaron la encuesta de

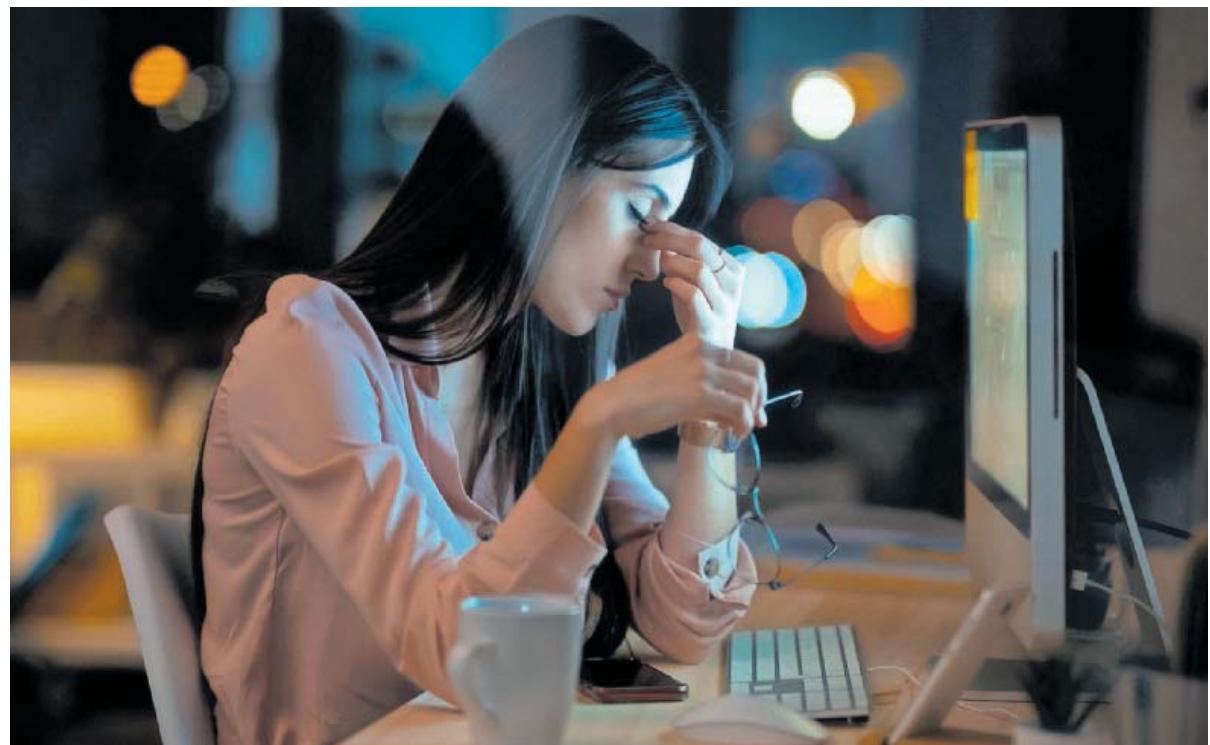
Salud y Bienestar Estudiantil de 2022, un estudio representativo a nivel nacional de estudiantes noruegos. Participaron 45.202 participantes de educación superior a tiempo completo, con edades entre los 18 y los 28 años. En España, ocho de cada 10 jóvenes en esta edad tienen síntomas de insomnio, según la Sociedad Española de Neurología.

En general, en nuestro país, el 54% de los adultos duerme menos de las horas recomendadas y un 48% no tiene un sueño de calidad. «Si uno sufre para conciliar el sueño y cree que el tiempo frente a una pantalla es uno de los factores de riesgo, debe reducir su uso en la cama, sobre todo, al menos 30 a 60 minutos antes de dormir», sugiere Hjetland. Para ello, pone tareas, como «apagar las notificaciones para minimizar las interrupciones durante la noche».

No es el primer estudio, sí el más reciente, que aborda cómo este nuevo hábito nos daña. El sueño es fundamental para nuestra salud mental y física, pero muchos no dormimos lo suficiente. Cada vez más personas se acostumbran a usar pantallas en la cama, lo que puede estar asociado con un sueño deficiente. «Los problemas de sueño son muy frecuentes entre los estudiantes y tienen implicaciones significativas para la salud mental, el rendimiento académico y el bienestar general, pero estudios previos se han centrado principalmente en adolescentes», afirma Hjetland en un comunicado.

Hace un par de años, un trabajo internacional, publicado en *Nature Mental Health*, ya demostraba que la exposición a la luz solar durante el día y su reducción nocturna resulta fundamental para la salud mental. Se trataba de una investigación muy amplia por el número de voluntarios incluidos, más de 86.700 millones, y pionera en observar el efecto individual a la luz. En el artículo se detallaba cómo funciona el reloj circadiano del cuerpo humano, que se alimenta y recarga con la luz natural. Este reloj central se ubica en los núcleos supraquiasmáticos del hipotálamo en el cerebro y regula la sincronización de las funciones celulares básicas, la fisiología, la cognición y el comportamiento.

Sus ritmos se regulan por los patrones de exposición a la luz. Sin embargo, «los humanos en las sociedades modernas e industrializadas desafían esta biología, pasando aproximadamente el 90% del día en interiores bajo iluminación eléctrica, que es tenue durante el día y brillante por la noche en comparación con los ciclos naturales de luz/oscuridad», afirma el artículo que firma Sean Cain, profesor asociado de la Universidad de Monash en Melbourne (Australia), considerado un biólogo de los ritmos circadianos. «Las desviaciones de nuestro ciclo natural de vigilia-sueño provocan la alteración de los ritmos circadianos en todo el cerebro y el cuerpo», remacha.



Uno de cada dos españoles duerme mal, según la Sociedad Española de Neurología. GETTY IMAGES

Su jefe le desea felices sueños. Las empresas buscan estrategias para optimizar el descanso de sus plantillas. La sobrecarga, el estrés y también las pantallas nos roban horas de reposo y eso afecta a la productividad

Por Susana Carrizosa

El sueño o, mejor, su calidad comienza a desvelar a las empresas. Uno de cada dos españoles duerme mal, según la Sociedad Española de Neurología. El cansancio de los trabajadores ha hecho saltar las alarmas por su impacto en la salud mental, el absentismo, los accidentes laborales y en una productividad que los expertos sostienen que ha caído un 20%. De los 100 trastornos del sueño, el insomnio (10%-15%) se lleva la palma. Cuando se hace crónico provoca una pérdida de productividad de 10.703 millones de euros al año en España, según el informe *Carga social y económica del insomnio en adultos*, elaborado por la empresa de investigación de RAND Europe. Para atajarlo, las empresas trabajan ya en programas corporativos del sueño.

Un sueño inadecuado afecta a la economía de un país. Así lo re-

vela un artículo publicado en *The European Journal of Health Economic*, según el cual, en países de la OCDE la pérdida económica asociada a la falta de descanso oscila del 1% al 3% del PIB. En España, con una productividad a la cola de Europa, un absentismo en máximos (6,6%), un récord en bajas por trastornos mentales (600.000) y una tercera posición por accidentes laborales en la Unión Europea, las empresas empiezan a preguntarse por su relación con la fatiga y el cansancio. Se proponen así medir la calidad del sueño de sus empleados para intentar mejorar estas magnitudes. "A veces no se identifica el cansancio con la falta de sueño", sostiene Javier Puertas, experto en medicina del sueño. Y ejemplifica: "Hay gente que está cansada y desconoce que padece una apnea sin diagnosticar, lo que sucede en más del 80% de los casos".

El 35% de las personas reconoce un bajo rendimiento cuando duerme mal, según un estudio

TELEVISIÓN

Un asunto a tratar en 'Operación Triunfo'

Cuando Noemí Galera, directora de la academia del programa televisivo *Operación Triunfo*, observó falta de rendimiento de algunos de los participantes, no dudó. Llamó a un experto en sueño. Allí Oriol Mercader explicó a los jóvenes, entre los que se encontraban Aitana y Amaya, que "para llegar arriba todo tiene que funcionar muy bien. El descanso es la formación más importante que vais a cursar". Y les exhortó: "Vivir esta experiencia al máximo no significa que dormir sea perder el tiempo. Al contrario, en función de cómo durmáis la vais a aprovechar mejor o peor".

de arrancar un programa formativo sobre calidad del sueño para su plantilla, de 3.400 empleados.

El presidente de Auren Consultoría, Javier Cantera, considera que "dormir no se valora en España". Es un problema cultural. Cantera apuesta por un sistema que proteja el descanso de los trabajadores y llama a la acción para "generar modelos que identifiquen las causas por las que un trabajador no rinde para tratarlas". En Mutua Madrileña, su gerente del Servicio de Prevención, Tomás Sánchez-Barriga, señala el trastorno del sueño "como un acelerador del absentismo" y lo califica de pegajoso porque "hace que las bajas sean más largas, lo que nos lleva a reemplazar y tener que formar de nuevo". Su programa de sueño, incorporado al de bienestar corporativo, pone foco en la sensibilización. "Los empleados podrán ser diagnosticados de forma individual sobre el estado de su descanso y van a recibir ayuda médica", señala.

Con estos planes las compañías reconocen su necesaria implicación. "La falta de un descanso reparador tiene que ver muchas veces con las exigencias del puesto de trabajo", asegura el doctor Antonio Esteve, fundador del Instituto del Sueño AdSalutem. Y reclama mayor pedagogía "para concienciar de que la fatiga arrastra un estado mental triste y deprimente que desemboca en falta de concentración y malas decisiones, así como accidentes laborales, especialmente en trabajos nocturnos y por turnos". A lo que el doctor experto en sueño Óscar Larrosa añade: "Un deprimido que duerme mal multiplica por seis el riesgo de suicidio".

Primeros medir

Otra compañía que ya se ha puesto manos a la obra es la aseguradora Generali. "Hemos empezado por tratar factores que impiden el descanso, como el estrés o la desconexión, e incidimos en los hábitos saludables como la conciliación", apunta Francisco Zubicoa, jefe de Diversidad, Inclusión y Relaciones Laborales.

Y desde Prim, su directora de talento y organización, Helena Borrás, insiste en la necesidad de "medir la calidad del sueño". La robotización genera incertidumbre, ansiedad y falta de control en los trabajadores. Estamos en el momento de observar

e identificar causas para prevenir un mal clima y bajas futuras", abunda. Algo en lo que insiste Hilario Alfaro, presidente de Madrid Foro Empresarial: "Saber las causas nos conduce a la senda de las soluciones". "Administraciones, empresas y sindicatos debemos abordar el impacto del sueño en los accidentes laborales y el absentismo". El coste de 30.000 millones de euros de este último se rebajaría un 10%, concluye.



**Mahou,
Mutua
Madrileña,
MasOrange
o Asepeyo
han puesto
en marcha
programas
de forma-
ción para
empleados**



Sueño de día, possible demencia.

Una somnolencia
excesiva multiplica
por dos el riesgo en
las personas mayores

no la tienes para esa edad, ya no la vas a tener», reflexiona la especialista

Sandra Giménez Badía, coordinadora del grupo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES). «Lo que se ha visto es que, a pesar de la edad avanzada y de que uno crea haberse librado del alzhéimer, el riesgo de deterioro cognitivo se mantiene», advierte la experta.

Destructor de demencia

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene. Su actividad continúa. El órgano rector del cuerpo humano aprovecha su latencia nocturna para activar su sistema glinfático. Es un dispositivo natural de drenaje de desechos, «sustancias neurotóxicas», como las proteínas anómalas que se acumulan en el cerebro en el alzhéimer y otras demencias. Esa es la razón por la que el descanso nocturno resulta no ya importante, sino absolutamente necesario. O se duerme bien, alerta la neuróloga de la SEN, o la maquinaria no funciona. En consecuencia, el acúmulo de proteínas 'deterioradas' crece y con ellas también el riesgo de enfermedades neurológicas.

Tras ajustar los datos por edad, nivel educativo, raza y factores de salud como diabetes e hipertensión, los investigadores del estudio estadounidense descubrieron que las personas con mayor somnolencia tenían el doble de riesgo de demencia que el grupo con el sueño estable. «Ahora sabemos que el sueño, las siestas y los ritmos circadianos pueden cambiar de manera drástica en sólo cinco años a partir de los 80, al menos entre las mujeres», afirmó Ye Ling. Dormir es necesario, pero hacerlo de manera adecuada no siempre resulta fácil. «Somos médicos, no tenemos la varita mágica, pero podemos ayudar», resume Sandra Giménez Badía, de la SES.

FERMÍN
APEZTEGUIA



Dormirse de día no es normal, salvo que sea para echarse una siesta. Entiéndase siesta como una pequeña pausa después de comer inferior a media hora y mejor de unos veinte minutos. Todo lo que se salga de ahí puede estar poniendo en peligro seriamente su salud. Es algo que se sabe desde hace tiempo, pero una nueva investigación ha venido a echar más leña al fuego de la prevención. Caer dormido a deshoras puede ser un indicador de riesgo de demencia, especialmente entre las personas mayores. Pero si es joven y le pasa, ojo también. «Un adulto que duerma bien

por la noche, tenga la edad que tenga, no debería sentir somnolencia durante el día, más allá del rato de la siesta. Si ocurre así, debería consultarla», explica la coordinadora del Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García Malo.

El cerebro, según detalla la experta, aprovecha el descanso nocturno no para dormir, sino para resetearse. En su interior, ocurren cada noche muchísimos procesos naturales que necesita para su buen funcionamiento y que, para que se hagan de manera correcta, se ha de estar dormido. De lo contrario, el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, es decir, de demencias, crece de manera exponencial.

De todo eso se habla en el último número de 'Neurology', la revista de la Academia Americana

de Neurología, que pasa por ser 'la voz líder' de la salud cerebral. Un estudio con mujeres mayores de 80 años seguidas durante un lustro ha revelado que las personas que sufren más ataques de sueño durante el día corren mayor riesgo de desarrollar una demencia.

Salud perdida

«Sabemos poco sobre cómo afectan los cambios en el sueño y la cognición a lo largo del tiempo. Nuestro estudio —explicó la autora principal del trabajo, Ye Ling, de la Universidad de California en San Francisco (EE UU)— revela que dormir mal podría favorecer el deterioro cognitivo, pero también servirnos como un marcador temprano de riesgo».

Los investigadores siguieron a 733 participantes, todas mujeres,

REFLEXIÓN

«Eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irte a la cama»

Las instituciones públicas tienen una enorme responsabilidad sobre la epidemia de sueño que padece España. La adopción del huso horario alemán en lugar del británico, que es el que le corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta demoledor para la salud.

a las que periódicamente entrevistaron y sometieron a diversas pruebas de salud. Al principio del trabajo, ninguna de ellas presentaba el más leve síntoma de demencia o deterioro cognitivo.

Cinco años después, sin embargo, la situación cambió de manera notable. Las participantes habían quedado divididas en tres grupos. Un 44% mantenía estable su sueño o incluso había experimentado ciertas mejoras. Para el 35% de los participantes el sueño nocturno había disminuido y un 21% se quejaba de que su somnolencia había aumentado. Más de la mitad, en definitiva, dormía mal y, en consecuencia, corría el riesgo de padecer una demencia. «Este trabajo es curioso, porque a partir de los 80 años es raro que se presente una enfermedad neurodegenerativa. Si

Otros hábitos de nuestra cultura —las jornadas de trabajo interminables, el premio al presencialismo laboral, las cenás tardías, programas de televisión en horarios infernales, el ocio nocturno...— recorren el descanso y demuelen el cerebro. «Es así, pero eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irte a la cama», zanja la experta Sandra Giménez Badía.



Sueño de día, posible demencia.

Una somnolencia excesiva multiplica por dos el riesgo en las personas mayores

rodegenerativa. Si no la tienes para esa edad, ya no la vas a tener», reflexiona la especialista Sandra Giménez Badía, coordinadora del grupo de Cognición y Sueño de la Sociedad Española del Sueño (SES). «Lo que se ha visto es que, a pesar de la edad avanzada y de que uno crea haberse librado del alzhéimer, el riesgo de deterioro cognitivo se mantiene», advierte la experta.

Destructor de demencia

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene. Su actividad continúa. El órgano rector del cuerpo humano aprovecha su latencia nocturna para activar su sistema glinfático. Es un dispositivo natural de drenaje de desechos, «sustancias neurotóxicas», como las proteínas anómalas que se acumulan en el cerebro en el alzhéimer y otras demencias. Esa es la razón por la que el descanso nocturno resulta no ya importante, sino absolutamente necesario. O se duerme bien, alerta la neuróloga de la SEN, o la maquinaria no funciona. En consecuencia, el acúmulo de proteínas 'deterioradas' crece y con ellas también el riesgo de enfermedades neurológicas.

Tras ajustar los datos por edad, nivel educativo, raza y factores de salud como diabetes e hipertensión, los investigadores del estudio estadounidense descubrieron que las personas con mayor somnolencia tenían el doble de riesgo de demencia que el grupo con el sueño estable. «Ahora sabemos que el sueño, las siestas y los ritmos circadianos pueden cambiar de manera drástica en sólo cinco años a partir de los 80, al menos entre las mujeres», afirmó Ye Ling. Dormir es necesario, pero hacerlo de manera adecuada no siempre resulta fácil. «Somos médicos, no tenemos la varita mágica, pero podemos ayudar», resume Sandra Giménez Badía, de la SES.

FERMÍN
APEZTEGUIA



por la noche, tenga la edad que tenga, no debería sentir somnolencia durante el día, más allá del rato de la siesta. Si ocurre así, debería consultarlo», explica la coordinadora del Grupo de Estudio de los Trastornos del Sueño de la Sociedad Española de Neurología, Celia García Malo.

Dormirse de día no es normal, salvo que sea para echarse una siesta. Entiéndase siesta como una pequeña pausa después de comer inferior a media hora y mejor de unos veinte minutos. Todo lo que se salga de ahí puede estar poniendo en peligro seriamente su salud. Es algo que se sabe desde hace tiempo, pero una nueva investigación ha venido a echar más leña al fuego de la prevención. Caer dormido a deshoras puede ser un indicador de riesgo de demencia, especialmente entre las personas mayores. Pero si es joven y le pasa, ojo también.

«Un adulto que duerma bien

de Neurología, que pasa por ser 'la voz líder' de la salud cerebral. Un estudio con mujeres mayores de 80 años seguidas durante un lustro ha revelado que las personas que sufren más ataques de sueño durante el día corren mayor riesgo de desarrollar una demencia.

Salud perdida

«Sabemos poco sobre cómo afectan los cambios en el sueño y la cognición a lo largo del tiempo. Nuestro estudio –explicó la autora principal del trabajo, Ya Ling, de la Universidad de California en San Francisco (EE UU)– revela que dormir mal podría favorecer el deterioro cognitivo, pero también servirnos como un marcador temprano de riesgo».

Los investigadores siguieron a

REFLEXIÓN

«Eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irte a la cama»

Las instituciones públicas tienen una enorme responsabilidad sobre la epidemia de sueño que padece España. La adopción del huso horario alemán en lugar del británico, que es el que le corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta

733 participantes, todas mujeres, a las que periódicamente entrevistaron y sometieron a diversas pruebas de salud. Al principio del trabajo, ninguna de ellas presentaba el más leve síntoma de demencia o deterioro cognitivo.

Cinco años después, sin embargo, la situación cambió de manera notable. Las participantes habían quedado divididas en tres grupos. Un 44% mantenía estable su sueño o incluso había experimentado ciertas mejoras. Para el 35% de los participantes el sueño nocturno había disminuido y un 21% se quejaba de que su somnolencia había aumentado. Más de la mitad, en definitiva, dormía mal y, en consecuencia, corría el riesgo de padecer una demencia. «Este trabajo es curioso, porque a partir de los 80 años es raro que se presente una enfermedad neu-

demolador para la salud.

Otros hábitos de nuestra cultura –las jornadas de trabajo interminables, el premio al presencialismo laboral, las cenas tardías, programas de televisión en horarios infernales, el ocio nocturno...– recortan el descanso y demuelen el cerebro. «Es así, pero eres tú quien decide quedarte de noche con la tele o irte a la cama», zanja la experta Sandra Giménez Badía.