



## Sueño de día, posible demencia.

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

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 e 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-

### 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

demolidor 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.

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

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.



V. L. DELTELL

— La Sociedad Española de Neurología aseguraba, durante la reciente conmemoración del Día Mundial del Sueño, que más de 4 millones de personas en España padecen algún tipo de trastorno crónico o grave —unos 40.000 ciudadanos en la comarca del Baix Vinalopó— y explica que la privación del sueño prolongada puede reducir la esperanza de vida en hasta un año. Según su experiencia como responsable de Neurología en el Hospital General de Elche, ¿cuáles son los principales trastornos del sueño que afectan a la población y cuál es su impacto en la salud?

— En la actualidad, el trastorno del sueño más frecuente es el insomnio, que afecta a más del 40 % de la población adulta. Esta cifra se ha incrementado en las últimas décadas, sobre todo en los adultos jóvenes, a los que cada vez afecta más este problema. Además, el 14 % de la población española sufre insomnio crónico. El insomnio tiene impacto tanto en la salud (aumenta el riesgo de ciertas enfermedades y empeora la calidad de vida de las personas) como en términos económicos (menos productividad y mayor riesgo de accidentes).

— Se estima que más del 50 % de los españoles no duermen las horas recomendadas. ¿Cuáles son las principales causas de esta falta de sueño?

— Los malos hábitos de sueño, como el consumo de bebidas estimulantes o alcohol, practicar ejercicio físico en las horas próximas a acostarse, cenar tarde... Y situaciones de ansiedad o depresión, que también está comprobado que pueden afectar al sueño.

— El insomnio y la apnea del sueño son dos de los trastornos más comunes en los últimos años. ¿Cómo pueden detectarse a tiempo y qué opciones de tratamiento existen?

— La apnea del sueño aparece en ronquidores. Así que observar ronquidos seguidos de pausas en la respiración (apneas) debe siempre hacernos consultar con el médico de familia, que valorará si es preciso remitirnos a Neumología (los encargados de tratar esta patología) para realizar un estudio. Cuando se diagnostica apnea del sueño, se pueden iniciar tratamientos con dispositivos que la mejoran. Es muy importante diagnosticar de forma temprana y tratar cuanto antes la apnea del sueño porque se asocia a mayor riesgo de hipertensión, diabetes y deterioro cognitivo.



La jefa del servicio de Neurología del Hospital General de Elche apuesta por los buenos hábitos de sueño.

## GLORIA GONZÁLEZ

### Jefa de Neurología en el Hospital General Universitario de Elche

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología daba a conocer que el 48 % de los adultos en España no tiene un sueño de calidad. La doctora Gloria González, jefa de Neurología en el General de Elche, da las claves para mejorar el sueño

# «El mal descanso nocturno puede provocar cardiopatías y demencia»

— Cada vez más jóvenes y adolescentes duermen menos y los expertos lo atribuyen al uso excesivo de pantallas. ¿Cómo afecta esto a su desarrollo y qué consejos daría a las familias?

— El uso de pantallas en las últimas horas del día o un uso excesivo a lo largo de todo el día interfieren con el descanso nocturno. Los niños y adolescentes necesitan más horas de sueño que los adultos y reducir sus horas de sueño influye en el aprendizaje. Un sueño de calidad es necesario para consolidar el recuerdo y su altera-



**«La apnea mientras dormimos se asocia a mayor riesgo de hipertensión, diabetes y deterioro cognitivo»**

ción afecta a la memoria. Además, un descanso insuficiente tiene repercusión sobre la atención. Así que tenemos que vigilar que el número de horas de sueño de niños y adolescentes para garantizar una buena salud cerebral.

— ¿Cómo influye el sueño en otras patologías como la hipertensión, la diabetes o incluso el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer?

— Se conoce la asociación entre el mal descanso nocturno y el riesgo de padecer enfermedades

cardiovasculares, metabólicas y degenerativas como la demencia. También es conocida la relación entre el insomnio y la obesidad, que a su vez está ligada a los factores de riesgo vascular. Por otra parte, los factores de riesgo vascular lo son también de la demencia.

— Muchas personas recurren a la automedicación para dormir mejor. ¿Qué riesgos conlleva esto y cuándo se debería acudir a un especialista?

— Todos deberíamos conocer y aplicar las medidas de higiene de sueño que incluyen evitar el consumo de estimulantes o un exceso de contacto con pantallas previo a irse a la cama, hacer ejercicio físico regular, pero no a última hora del día... El consumo de hipnóticos debe estar regulado siempre por un médico para evitar la dependencia y el abuso. Nunca debemos automedicarnos, pero nunca en ningún caso.

— El estrés y la ansiedad afectan al descanso de muchas personas. ¿Qué hábitos saludables recomienda para mejorar la calidad del sueño?

— Los que hemos ido comentando: es esencial hacer ejercicio físico de forma regular, evitando las últimas horas del día. Además, es fundamental no abusar de bebidas estimulantes, realizar tareas que nos ayuden a relajarnos antes de ir a la cama y evitar acostarnos con pantallas que nos estimulan en vez de relajarnos.

— En Elche, ¿existen unidades especializadas en trastornos del sueño y qué pasos debería seguir alguien que sospeche que tiene un problema de sueño?

— En el Hospital General Universitario de Elche no existen. Los estudios para descartar apnea del sueño los realiza el servicio de Neumología.

— El trabajo nocturno o con horarios irregulares afecta a muchas personas que no tienen más remedio que someterse a ello. ¿Qué recomendaciones daría a quienes tienen que adaptar su sueño a este tipo de rutinas?

— El trabajo a turnos y nocturno altera el ciclo sueño-vigilia y afecta a la duración y regularidad del descanso nocturno. Se acorta el sueño y aparece fatiga diurna. Los trabajadores con estos horarios tienen mayor riesgo de desarrollar insomnio crónico y depresión. Es recomendable evitar el consumo de bebidas excitantes durante la noche y la exposición a la luz intensa al acabar el turno. Al llegar a casa, intentar dormir un período suficiente; se puede recurrir a medidas para inducir el sueño como maniobras de relajación. ■



# El tenis de mesa frena el avance del parkinson



Este deporte actúa sobre las habilidades motoras y cognitivas de los pacientes gracias a los movimientos rápidos y coordinados

## ►Neurólogos españoles estudian el potencial del ping-pong en estos pacientes

Raquel Bonilla. MADRID

Lentitud de movimientos, rigidez muscular, temblor, inestabilidad postural, dificultad para controlar las extremidades... Los síntomas visibles de la enfermedad de Parkinson podrían hacer pensar que resulta imposible, o al menos muy complicado, practicar con éxito un deporte tan exigente como el tenis de mesa (considerado por la NASA como la actividad física más complicada). Sin embargo, nada

más lejos de la realidad, pues no solo se trata de un deporte viable para las personas con esta patología, sino que, además, es uno de los que más potencial neuroprotector muestra, tal y como confirma la evidencia científica.

«Hasta el momento, no existe ningún medicamento que haya demostrado la capacidad de modificar el desarrollo de la enfermedad, pero si hay evidencia científica de que el ejercicio físico es muy beneficioso para frenar la evolución en los pacientes ya diagnosticados e incluso también para prevenirla en los que presentan mayor riesgo. El ejercicio es igual de importante que seguir el tratamiento farmacológico. El debate actual está en ver qué tipo de actividad sería la mejor de todas y el tenis de mesa es una de las que podría marcar la diferencia», asegura el doctor Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo

de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Bajo esta premisa, el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid ya ultima la recogida de datos del estudio Ping-Pong Park, pionero en nuestro país al buscar cuantificar el beneficio clínico del tenis de mesa en personas con parkinson. «Se han seleccionado 24 pacientes de entre 50 y 80 años a los que se les realiza un seguimiento de seis meses, que terminará este abril. Todos hacen un entrenamiento semanal de dos horas (repartidas en dos días) guiados por profesionales sanitarios y personal con formación en tenis de mesa. Además, se le realizan pruebas específicas con el objetivo de evaluar la mejora de su situación motora, no motor y cognitiva, lo que repercute en su calidad de vida. El examen de estos datos nos permitirá

obtener resultados objetivos que se presentarán en foros científicos nacionales e internacionales», explica la doctora Lydia López Manzanares, responsable de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital de La Princesa y una de las impulsoras del estudio.

### Buenos resultados

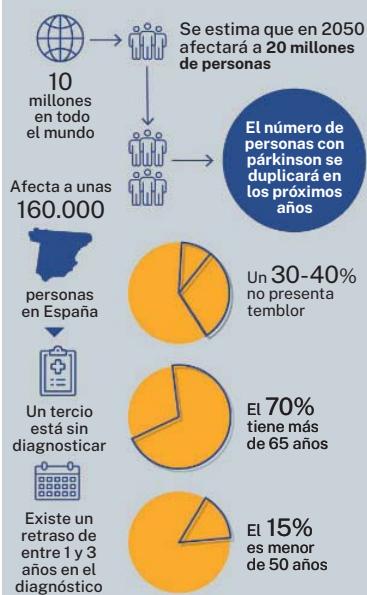
Aunque todavía queda pendiente terminar de recabar los datos y analizarlos con detalle, la doctora López Manzanares ya atisba unos resultados «muy prometedores». «Probablemente el ejercicio ideal no existe, pero basta con ver y escuchar a los pacientes seleccionados para confirmar el enorme potencial terapéutico que logran gracias al tenis de mesa, pues en apenas seis meses han mejorado mucho su capacidad cognitiva y han retrasado la evolución de los síntomas que mostraban».

En concreto, tal y como detalla la neuróloga, «esto se debe a que durante la práctica del ping-pong se trabaja la percepción visual y el control motor, así como las funciones mentales y de memoria. Esto logra un efecto de neuroprotección por dos vías: porque aumenta la energía de la mitocondria, factores antioxidantes y la neuroplasticidad; y porque secreta sustancias como la irisina, que parece estar relacionada con la ralentización de la enfermedad».

Sin embargo, aunque el ping-pong es un deporte muy completo por sí solo, el doctor Sánchez Ferro insiste en que «ahora mismo desde la SEN lo que se recomienda es combinar ejercicio aeróbico, ejercicio neuromotor –y ahí es donde entra el tenis de mesa– y los ejercicios de fuerza. Lo aconsejable es que se realicen con una intensidad moderada a fuerte, es decir, lle-



## INCIDENCIA



## SÍNTOMAS

- Signos motores (los más frecuentes)
- Lentitud de movimientos
- Tremor de reposo
- Inestabilidad postural
- Síntomas no motores
- Depresión y apatía
- Trastornos gastrointestinales
- Estreñimiento
- Pérdida de audición
- Degeneración cognitiva
- Trastornos de conducta del sueño REM



## UN TÁNDEM PERFECTO

El ejercicio físico es una parte fundamental del tratamiento



Fuentes: SEN y Red Parkinson

Ilustración: Dreamstime



Pérez de Albéniz jugando en el Polideportivo Triángulo de Oro (Madrid)

gando al 85% de la frecuencia cardíaca, y durante varios días a la semana en sesiones de al menos entre 40 y 60 minutos. Es fundamental encontrar una actividad que entreteenga y guste porque eso es lo que permite una buena adhesión, que es la clave del éxito de este tipo de actividad».

Y si hay algo que tiene el tenis de mesa es que divide y engancha. «La mayoría de los participantes en el estudio se encuentra tan bien y les gusta tanto que buscan seguir practicándolo», relata la neuróloga de La Princesa. Precisamente para acercar a los pacientes este deporte acababa de nacer la Fundación Red Parkinson ([www.redparkinson.org](http://www.redparkinson.org)), una organización sin ánimo de lucro, con sede en Madrid, cuyos objetivos son impulsar el deporte entre los enfermos y apoyar todas aquellas iniciativas que les ayuden a socializar y apoyarse mutuamente.

**El Hospital La Princesa de Madrid tiene en marcha una investigación pionera con 24 afectados**

**La Fundación Red Parkinson propone entrenamientos específicos para pacientes**

## El testimonio

### Javier Pérez de Albéniz: «El ping-pong me salvó»

Reputado periodista con miles de historias y kilómetros en su mochila, Javier Pérez de Albéniz convive desde 2015 con parkinson, un diagnóstico gracias al que descubrió el tenis de mesa, «el deporte que me salvó la vida, a nivel físico y psicológico, porque me ayudó a no caer en la depresión», confiesa. La simple afición se convirtió en pasión, hasta el punto de que Pérez de Albéniz ha competido a nivel internacional, proclamándose subcampeón del mundo, tal y como cuenta en su libro «Los reveses. Una historia personal sobre parkinson y ping-pong», una obra con la que quiere «luchar contra el tabú de esta patología. Hay

que 'salir del armario' y no esconderla». En ese camino, «el tenis de mesa y la medicación son mi terapia, a partes iguales. Cuando juego siento que estoy bien, que puedo moverme, casi como antes. Eso me reconforta y anima a todos los pacientes a probar. Es barato, divertido y funciona». Por ello, Pérez de Albéniz, junto a Francisco Quiñones, campeón del mundo en el último torneo para jugadores con la enfermedad, se han involucrado para impulsar el primer proyecto de la Fundación Red Parkinson en nuestro país que propone clases gratuitas de ping-pong para todos los afectados que se quieran sumar.

te. «Desde marzo ofrecemos entrenamientos específicos de ping-pong adaptados a personas con parkinson con dos sesiones semanales de dos horas y programas complementarios de ejercicio físico en el Centro Deportivo Municipal Triángulo de Oro, pero el objetivo es ampliar esta oferta», explica Federico Drago, entrenador, presidente del Club Distrito 20 Tenis de Mesa y patrono de la fundación.

La iniciativa, aplaudida por los neurólogos, aporta ventajas físicas y psicológicas. «Como la pelota no pesa el campo es reducido, resulta muy accesible para todo tipo de enfermos. Lo que buscamos es que el juego no sea automático en ningún momento y haya que estar en alerta, mejorando así la función cognitiva. Además, se ejerce el equilibrio, la coordinación, los reflejos...», detalla Drago. Y no solo eso, ya que también impacta en la

faceta emocional, algo clave para convivir con la enfermedad, tal y como confiesa José María Revuelta: «Hace dos años, con apenas 55, recibí el diagnóstico. Es un shock y tiendes a caer en el aislamiento, pero estar con otras personas como tú te empuja a seguir y no te sientes tan vulnerable. Lo que noto es que el rato que estoy jugando me evado de todo. No me acuerdo de que tengo parkinson y son dos horas de entretenimiento y felicidad. El mejor consejo que me dio el neurólogo es que no me quedara quieto, y yo le digo lo mismo a los que se enfrentan por primera vez a la enfermedad».

## Avances terapéuticos

Las buenas noticias también llegan de la mano de la ciencia, pues cada vez hay más opciones terapéuticas capaces de mejorar la calidad de vida de los pacientes. «Hace más

de un año salieron nuevas bombas de infusión de fármacos para terapia más avanzada y también inhaladores a demanda, que actúan como rescate y que incluso se puede usar con efecto preventivo cuando el paciente anticipa los síntomas denominados de off». Además, desde hace meses ya es posible administrar la levodopa por vía subcutánea y desde este 1 de abril está disponible en España apomorfina hidrocloruro sublingual para esos episodios puntuales», explica el doctor Sánchez Ferro. Otro avance prometedor, aunque aún muy incipiente, «es un ensayo en fase II con un anticuerpo monoclonal que evita el depósito de alfa sinucleína. Se está analizando el potencial de esta molécula en modificar el curso de la enfermedad y hay datos que demuestran eficacia, pero harán falta unos años para que sea una realidad», vaticina.

Domingo 06.04.25  
LA RIOJA

| VIVIR | 57

## 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, 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 reseñarse. 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

#### 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

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-

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 solo 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

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 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 corresponde al país, genera un desfase de sueño que resulta

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

#### demejor 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.



## BREVE DESCANSO

# Siestas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

Las siestas cortas son ideales para desconectar y reducir el estrés, aportando beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo

Texto EFE

Más del 30 % de los españoles duermen menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física. Aunque para el doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián, el horario de invierno es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: "Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas". Y es que, según el especialista, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.

"Las siestas pueden ser un complemento perfecto para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación saludable y el ejercicio físico", remarca.

### Beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, co-



**Gurutz Linazasoro**

NEURÓLOGO DE POLICLÍNICA GIPUZKOA DE SAN SEBASTIÁN

**«El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta en nuestra salud física y emocional»**

**«Las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche»**

mo la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos. "El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", afirma. A su vez, el doctor

Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memo-

rias recientes. "Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de echarse la siesta serían una menor fatiga, relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas", recalca el neurólogo.

Eso sí, advierte de que las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes problemas de sueño como el insomnio, la siesta puede perjudicar. "En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duermen se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema", advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse. A su vez, insiste en que no a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.





# Siestas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

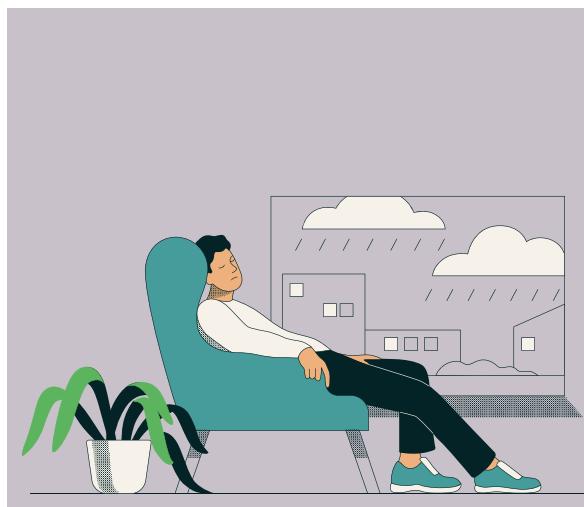
Las siestas cortas son ideales para desconectar y reducir el estrés, aportando beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo

Texto **EFE**

Más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física. Aunque para el doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián, el horario de invierno es más favorable para nues-

tro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: "Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas". Y es que, según el especialista, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.

"Las siestas pueden ser un complemento perfecto para me-



jorar nuestro bienestar físico y emocional. Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación saludable y el ejercicio físico", remarcó.

## Beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, como la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolida-

ción de recuerdos. "El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", afirma. A su vez, el doctor Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. "Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de

echarse la siesta serían una menor fatiga, relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas", recalca el neurólogo.

Eso sí, advierte de que las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes problemas de sueño como el insomnio, la siesta puede perjudicar. "En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duermen se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema", advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse. A su vez, insiste en que no a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.



# Siestas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

Las siestas cortas son ideales para desconectar y reducir el estrés, aportando beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo

Texto EFE

Más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física. Aunque para el doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián, el horario de invier-

no es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: «Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas». Y es que, según el especialista, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.



«Las siestas pueden ser un complemento perfecto para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación saludable y el ejercicio físico», remarcó.

## Beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, como la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos. «El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional», afirmó. A su vez, el doctor Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. «Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de echarse la

siesta serían una menor fatiga, relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas», recalca el neurólogo.

Eso sí, advierte de que las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes problemas de sueño como el insomnio, la siesta puede perjudicar. «En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duermen se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema», advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse. A su vez, insiste en que no a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.



## BREVE DESCANSO

# Siestas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

Las siestas cortas son ideales para desconectar y reducir el estrés, aportando beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo

Texto EFE

Más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física. Aunque para el doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián, el horario de invierno es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: "Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas". Y es que, según el especialista, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.

"Las siestas pueden ser un complemento perfecto para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación saludable y el ejercicio físico", remarca.

## Beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, co-



**Gurutz Linazasoro**

NEURÓLOGO DE POLICLÍNICA GIPUZKOA DE SAN SEBASTIÁN

**«El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta en nuestra salud física y emocional»**

**«Las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche»**

mo la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos. "El sueño no es sólo descanso, es una fase

de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", afirma. A su vez, el doctor

Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memo-

rias recientes. "Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de echarse la siesta serían una menor fatiga, relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas", recalca el neurólogo.

Eso sí, advierte de que las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes problemas de sueño como el insomnio, la siesta puede perjudicar. "En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duermen se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema", advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse. A su vez, insiste en que no a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.





## BREVE DESCANSO

# Siestas de 20 minutos y sus beneficios para la salud

Las siestas cortas son ideales para desconectar y reducir el estrés, aportando beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo

Texto EFE

Más del 30 % de los españoles duerme menos de siete horas diarias, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Además, el insomnio afecta aproximadamente al 10 % de la población, con consecuencias significativas tanto en la salud mental como en la física. Aunque para el doctor Gurutz Linazasoro, neurólogo de Policlínica Gipuzkoa de San Sebastián, el horario de invierno es más favorable para nuestro organismo, ya que permite un descanso nocturno más prolongado, sí señala que lo más importante es mantener una rutina regular de sueño y para ello insiste: "Uno de los hábitos más sencillos y efectivos para complementar el descanso nocturno son las siestas cortas". Y es que, según el especialista, en esta época del año marcada por las jornadas más cortas, el descanso se convierte en un aliado clave para la salud.

"Las siestas pueden ser un complemento perfecto para mejorar nuestro bienestar físico y emocional. Dormir bien es uno de los tres pilares fundamentales de la salud, junto con la alimentación saludable y el ejercicio físico", remarca.

### Beneficios de las siestas cortas

Además, este especialista de Policlínica Gipuzkoa mantiene que durante el sueño el cerebro realiza funciones esenciales, como la reparación celular, la eliminación de toxinas y la consolidación de recuerdos. "El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta directamente en nuestra salud física y emocional", afirma. A su vez, el doctor Linazasoro destaca que siestas cortas de unos 20 minutos son ideales para desconectar, reducir el estrés y consolidar memorias recientes. "Este breve descanso aporta beneficios inmediatos, como un aumento en la concentración y una mejora del estado de ánimo. Igualmente, otros beneficios de echarse la siesta serían una menor fatiga,

### TIPS PARA CONCILIAR EL SUEÑO EN UNA SIESTA

1

Lo normal de una siesta es que no necesite de nada para asumirla, simplemente el cuerpo cae rendido después de una comida que, por otra parte, no debe ser ni copiosa y con componente alcohólico.

2

Lo ideal para que no supere los 20 minutos: ponerse un despertador para no exceder el tiempo en el que resulta beneficiosa la siesta.

3

¿Con pijama o sin pijama? Para 20 minutos, les recomendamos que se despojen de lo que pueda incordiar y se queden cómodos. Pero para tan poco tiempo, seguramente tarden más en cambiarse que en disfrutar de la siesta.



relajación, mayor estado de alerta, así como un mejor desempeño de nuestras tareas", recalca el neurólogo.

Eso sí, advierte de que las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche, interferir con nuestro sueño nocturno si nos pasamos durante el día, de forma que si, por ejemplo, tienes problemas de sueño como el insomnio, la siesta puede perjudicar. "En quienes sufren trastornos del sueño, como el insomnio, dormir la siesta puede favorecer que las pocas horas que duer-



Gurutz  
Linazasoro

NEURÓLOGO DE POLICLÍNICA  
GIPUZKOA DE SAN SEBASTIÁN

**«El sueño no es sólo descanso, es una fase de enorme actividad cerebral que impacta en nuestra salud física y emocional»**

**«Las siestas largas pueden resultar contraproducentes para nuestra higiene del sueño y perjudicar al sueño de la noche»**

men se repartan durante el día, lo que puede agravar el problema", advierte el experto de Policlínica Gipuzkoa.

Pero también considera este especialista que si nos pasamos de largo en el tiempo de la siesta esto nos va a afectar al rendimiento del resto del día, incluso disminuyéndolo; al mismo tiempo que puede aumentar la somnolencia y el aturdimiento de la persona al despertarse. A su vez, insiste en que a todo el mundo le sienta igual la siesta, y para algunas personas les es difícil tomar una siesta puesto que sólo saben dormir en sus camas.