



MARCOS RODRÍGUEZ
Santa Cruz de Tenerife

La agencia que regula los medicamentos y productos sanitarios de Estados Unidos acaba de dar su visto bueno a un test revolucionario: detecta la enfermedad de Alzhéimer con solo un análisis de sangre. Se llama Lumipulse G-Amyloid 1-42 Plasma Ratio y está indicado para personas mayores de 55 años que muestren síntomas de deterioro cognitivo.

El nombre tan largo se debe a que esta prueba mide los niveles en sangre de dos proteínas: pTau217 y amyloid 1-42, que están relacionadas con la presencia de placas amiloideas en el cerebro, características de esta enfermedad. Hasta ahora, el diagnóstico del Alzhéimer se basaba en criterios clínicos o en pruebas como la tomografía por emisión de positrones (conocida como PET por sus siglas en inglés) o la detección de las anteriores proteínas en el líquido cefalorraquídeo.

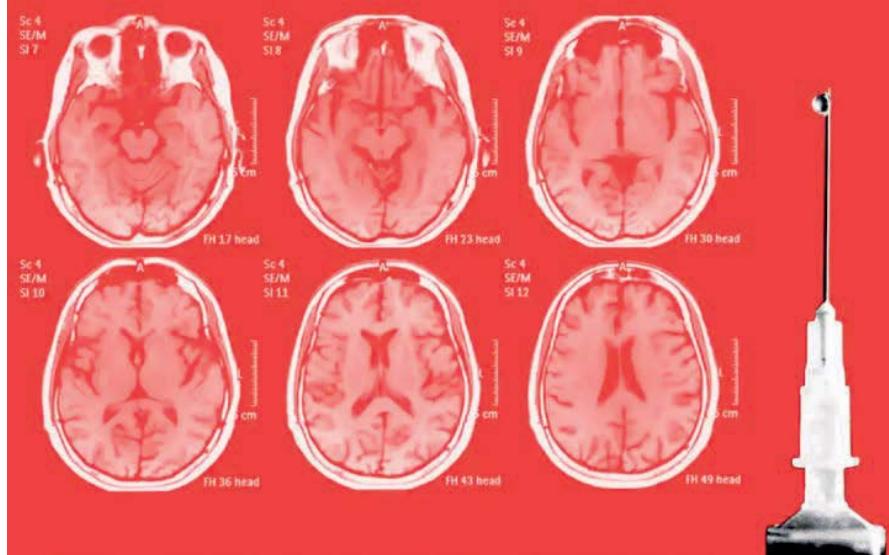
Estas dos pruebas consumen tiempo y recursos de forma notable. En el PET, se le inyecta al paciente un sustancia reactiva en la sangre y se le introduce en un escáner. Por su parte, el líquido cefalorraquídeo se obtiene mediante punción lumbar, que consiste en la extracción de este líquido insertando una aguja entre dos de las vértebras lumbares, las de la parte baja de la espalda. Lumipulse G, en cambio, solo necesitaría la extracción de una muestra de sangre, algo que se hace en segundos y sin necesidad de una preparación especial: cada día miles de españoles se realizan análisis de sangre en hospitales y centros de salud.

“Lo que se determina en este test plasmático es la relación pTau217/Ab42”, explica Miguel Medina, director científico adjunto del Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedad Neurodegenerativas (Cibernet). “pTau217 es un epítopo fosforilado en el aminoácido 217 de la proteína tau (que forma los ovillos neurofibriliares característicos del alzhéimer). Ab42 es un péptido de 42 aminoácidos proveniente de la proteína precursora de amilode que, cuando se acumula, forma placas de amilode.”

La acumulación en el cerebro de los ovillos (agregado de

Así es el análisis de sangre que va a cambiar la forma de diagnosticar Alzhéimer: “Se hará hasta en primaria”

Estados Unidos acaba de aprobar el primer test diagnóstico de la enfermedad mediante análisis de sangre. Su precisión es similar a la de la punción lumbar



tau hiperfosforilado) y placas seniles (agregados de péptido amilode) “son las características neuropatológicas del alzhéimer”, continúa. “Hace unos 3-4 años la FDA (el organismo regulador estadounidense) autorizó los primeros test diagnósticos para líquido cefalorraquídeo y ahora ha llegado este para sangre. El desarrollo de este (y otros equivalentes que seguramente le seguirán) ha sido un tema candente en investigación en los últimos años”, sostiene.

En el ensayo clínico presentado por el fabricante a la FDA, se utilizaron muestras de 499

pacientes a los que se les hizo el test y se comparó los resultados con los que daban PET y punción lumbar. El 91,7% de los individuos que dieron positivo con Lumipulse G lo hicieron también con estas pruebas, mientras que el 97,3% de los que dieron negativo tuvieron el mismo resultado con PET y punción lumbar.

La ventaja de este test, para Medina, es que es “mínimamente invasivo y más accesible”. Su eficacia “es equivalente a la de los existentes para líquido cefalorraquídeo: alrededor del 8% de falsos positivos y 3% de falsos negativos”.

En el 20% de casos no concluyentes “habría que hacer un seguimiento mediante PET o líquido cefalorraquídeo”. Con todo, el neurólogo insiste en que “no se trata de un test de diagnóstico por sí solo, es una herramienta de apoyo al diagnóstico”. Y recuerda que “ni este test ni los anteriores que usan líquido cefalorraquídeo proporcionan un diagnóstico por sí mismos”.

Para Pascual Sánchez, secretario del grupo de estudio de conducta y demencias de la Sociedad Española de Neurología, la aprobación del test en EE.UU. “es una noticia excelente” y

espera que llegue a Europa -y a España- pronto. “Va a simplificar el diagnóstico y hacer que vaya más rápido. Incluso, en el futuro se puede plantear que los realicen los servicios hospitalarios o en atención primaria, en algunos momentos”, sostiene.

Hay que tener en cuenta, con todo, que en el 80% de las ocasiones, el diagnóstico del alzhéimer se basa en criterios clínicos, “hablando con el paciente y familiares y descartando otras causas mediante otras pruebas”.

La detección de biomarcadores mediante PET y punción lumbar se haría entre el 12% y el 15% de los casos, porcentajes que espera que aumenten significativamente con la llegada del nuevo test. Entre otras cosas, porque no todos los centros pueden hacer estas pruebas en la actualidad pero sí extraer muestras de sangre para un análisis. “En mi centro lo hemos usado en investigación. Lo recomendable es que, al principio, se utilice como ‘pre-prueba’ y se confirme con otras, pero en el futuro haremos únicamente tests”.

Ante la posibilidad de falsos positivos y negativos, Sánchez recuerda que esto también sucede en las pruebas actuales y, por eso, deben ser siempre interpretadas en conjunto con el contexto clínico. Además, la llegada de estos tests será fundamental para poder iniciar terapias con los nuevos medicamentos que ralentizan la progresión del alzhéimer, de los que en Europa hay solo uno aprobado, de momento: lecanemab.

El acortamiento de los tiempos diagnósticos es fundamental para Mariló Almagro, presidenta de la Confederación Española de Alzhéimer y otras Demencias (Ceafa), pues, “a día de hoy, se tarda casi dos años en tener un diagnóstico firme”. Esto implica que se retrasa también el tratamiento, que da más beneficios cuanto antes se utilice.

Almagro ve una ventaja también en que sea mucho menos invasivo que la punción lumbar y que pueda extender “a todos los servicios hospitalarios o hacer un cribado en primaria”, donde hay un embudo de infradiagnósticos. A esto contribuye, señala, la percepción del médico de que los síntomas del paciente -como los olvidos- pueden ser producto de la edad o, si es joven, directamente no asociarlos al alzhéimer.



La periodista de A TU SALUD recibió el premio entregado por el presidente de la SEN, Jesús Porta Etessam

La Sociedad Española de Neurología premia el trabajo de Eva S. Corada

► El galardón reconoce el reportaje «¿Alguien sabe qué es la demencia con cuerpos de Lewy?»

R.S. MADRID

La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha otorgado el III Premio Periodístico, en su categoría al Mejor Trabajo en Neurología 2024, a nuestra compañera Eva S. Corada. El reconocimiento le ha sido concedido por el reportaje titulado «¿Alguien sabe qué es la demencia con cuerpos de Lewy?», publicado en este suplemento el 20 de octubre del pasado año y en el que ponía el foco en esta enfermedad neurodegenerativa tan poco conocida a pesar de su alta incidencia. Con este son ya 60 los premios recibidos por A TU SALUD.

Este galardón está dirigido a aquellos trabajos periodísticos

que fomenten el conocimiento y la concienciación social de las enfermedades neurológicas, así como a aquellos relacionados con la innovación, la investigación y la mejora de la calidad asistencial en Neurología».

La entrega del mismo se enmarcó en el acto institucional de la SEN, que tuvo lugar el pasado miércoles, y se celebró en el Museo Arqueológico de Alicante, en el que se dio cita la flor y nata de la neurología nacional. En él, Laura Miyara, de «La Voz de la Salud», recibió el Premio a la Mejor Divulgación en Neurología. Además, se reconoció la gran labor del neurólogo Jordi Matías-Guiu a través de la entrega de la Mención de Honor de la sociedad por su larga y notoria trayectoria profesional.

Otros premiados

Entre los numerosos premiados en la parte científica están los doctores Joan Montaner, Premio Ictus; Gerardo Gutiérrez, Premio Enfermedades Neuromusculares; Pablo Martínez-Lage, Premio Alzhéimer; Celia Oreja Guevara y José Enrique

Martínez, en la categorías de Esclerosis Múltiple; Juan Carlos Gómez Esteban, Premio Trastornos del Movimiento; Francisco Javier López-Trigo, Premio Epilepsia; Pablo Irimia, Premio Cefaleas; Jordi Peña, Premio Historia de la Neurología; y José María Prieto, Premio Enfermedades Neurológicas.

En la parte social, fueron varias las entidades y personalidades galardonadas por esta sociedad científica, como el cortometraje «Súbito» sobre el ictus; la asociación «Duchenne Project España»; el programa de refuerzo de la memoria de la Fundación Cataluña La Pedrera; la Asociación andaluza de pacientes con síndrome de Tourette y trastornos asociados (Astta); Andrea Lozano, autora de «Lolito epiléptico»; el blog «mamatiene-migránea»; el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza o el ex embajador de Reino Unido, Hugh Elliott.

Por último, los Jordi Alom, Luis Carlos Álvaro, Alfonso Castro, María Rosario Martín y Albert Molins Albanel recibieron también sus placas acreditativas como nuevos miembros numerarios de Honor.



J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope – y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindegay, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo – prosigue el experto –, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindegay no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindegay señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos.

Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos cierran la luz del conducto. Solo variarán en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuales, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (eccema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple acristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona



J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos.

Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo varían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo

desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarse pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarnos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona



J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni

son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo varián en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contados usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (eccema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales

sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple cristalizado».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora.

Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

existe problema alguno... siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas).

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo varían en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contados usuarios, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el grupo de personas a las

que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarlos pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la desmacación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven

una de las dudas más habituales sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desconexión del entorno, lo que nos impe-

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

diría despertarnos ante un ruido importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple acristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora. Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas)».

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarán en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuales, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el

grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarse pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desco-

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para evitar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

nexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple acristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona





J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora. Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas)».

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarán en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuales, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el

grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarse pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desco-

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para evitar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

nexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple acristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona



J. C. CASTILLO



Casi la mitad de los españoles tiene problemas para conciliar el sueño, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). La 'culpa' recae tanto en las preocupaciones del día a día como en factores externos de lo más diverso: los ronquidos de nuestra pareja, el sonido del tráfico, ese vecino que trasnocha con la televisión a todo volumen... Circunstancias como estas hacen que cada vez más personas utilicen tapones para dormir: silencian nuestro entorno y limitan la exposición a esos ruidos que, si bien no llegan a despertarnos, pueden fragmentar nuestro tiempo de descanso e impedir que alcancemos la llamada fase de 'sueño profundo', que es cuando el organismo lleva a cabo sus procesos de reparación, fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico.

Además, emplear tapones se antoja la mejor opción para quienes trabajan en turnos de noche –y deben dormir durante el día, con el ajetreo a tope– y para aquellas parejas que tienen hábitos distintos y no suelen irse a dormir a la misma hora. Con todo, hay quien se pregunta si usarlos a largo plazo, por costumbre, puede traer consecuencias. Alejandro Harguindeguy, Director médico y otólogo en el Instituto de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello de Madrid (IOM), considera que «no existe problema alguno...

Verdades y mentiras de dormir con tapones para los oídos. Ni son para todo el mundo ni se puede abusar... un otólogo lo explica

siempre que la piel esté sana y no tenga infecciones (otitis externas)».

«Con todo –prosigue el experto–, tenemos que pensar que la piel del conducto auditivo es similar a la del resto del cuerpo, por lo que todo exceso trae consecuencias. Si usamos tapones más horas de las debidas, la flora bacteriana común puede alterarse por variar la aireación habitual y mantenerse una presión o contacto no fisiológico en el oído».

En términos de higiene y salud auditiva, Harguindeguy no encuentra diferencias significativas entre usar tapones de espuma, cera o silicona: «Todos ocultan la luz del conducto. Solo variarán en la presión que ejercen (menor en los de goma espuma) y en unos materiales que, en contactos usuales, pueden desencadenar reacciones alérgicas». Éstos se encontrarían así en el

grupo de personas a las que el otólogo desaconseja expresamente el empleo de tapones: «No deben usarse pacientes con otitis externas recurrentes o con problemas dermatológicos (ecema, psoriasis, dermatitis atópica...), ya que pueden irritar la piel, aumentar la descamación habitual y producir exudados no aconsejables. Tampoco los afectados por una perforación timpánica, a quienes no se recomienda ocluir el conducto demasiado tiempo».

Desde IOM también resuelven una de las dudas más habituales sobre dormir con tapones: la posibilidad de que éstos generen dependencia y, por consiguiente, ya no podamos dejar de utilizarlos si queremos pegar ojo: «Puede ocurrir si el paciente se habita al silencio que generan; todo dependerá de su tolerancia al ruido ambiente habitual de su entorno de descanso».

¿Afectan al equilibrio?

Conviene desmentir, en cualquier caso, el mito de que usar tapones trastoca el sentido del equilibrio: «En principio no deben afectar al equilibrio. Otra cosa es que la presión que ejercen pueda interpretarse como una modificación del mismo».

Harguindeguy señala, por último, que el aislamiento sonoro interfiere en los mecanismos naturales de alerta del cuerpo: «Los tapones producen cierta desco-

Consejos para un uso seguro

Elegir los tapones correctos es fundamental para un buen descanso: los de silicona moldeable o cera se adaptan mejor que los de espuma. Además, no todos son reutilizables: los de espuma deben desecharse después de cada uso; el resto han de lavarse (con agua y jabón suave) y secarse a conciencia para esquivar infecciones. Finalmente, evitaremos introducirlos demasiado en el canal auditivo, algo de lo que el propio cuerpo nos advertirá en forma de picores y dolor. Ante cualquiera de estos síntomas, lo mejor es acudir a nuestro otorrino para que valore la situación y nos indique cómo proceder.

nexión del entorno, lo que nos impediría despertarnos ante un ruido importante, por ejemplo». Esto le lleva a recomendar alternativas no tan localizadas en los oídos, como «la colocación en el hogar de paneles aislantes acústicos, alfombras y cortinas gruesas o ventanas de doble o triple acristalamiento».

Las máquinas de ruido blanco y recurrir a aplicaciones de relajación (auriculares en ristre) son otras opciones a considerar para caer en los brazos de Morfeo incluso ante ruidos persistentes, ya que se ha demostrado que el cerebro termina por asimilarlos y no les presta atención, un fenómeno conocido como habituación auditiva.

Uno de los problemas que les achacan es la dependencia que pueden causar

Usados más horas de las debidas pueden alterar la flora bacteriana de la zona