



Los neurólogos alertan sobre los «remedios» contra el insomnio

C. M. REDACCIÓN / LA VOZ

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes entre la población española, hasta un 15 % de los adultos lo padece de forma crónica. Así, no es de extrañar la creciente oferta que se ha dado en el mercado de productos «milagro», sobre los que la Sociedad Española de Neurología (SEN) pone el foco, ya que se trata de una condición médica compleja que requiere siempre un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso. «Optar por remedios sin validez no solo supone un gasto económico

co importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud: además de generar frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasan la búsqueda de ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación», remarcán.

Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la SEN, considera positivo que aumente el interés por el sueño y las medidas destinadas a mejorarlo, pero asegura «que cada vez es más



Celia García
coordina el
Grupo de Estu-
dio de Trastor-
nos del Sueño
de la SEN.

frecuente encontrar afirmaciones categóricas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica».

Alerta de que están observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico. «Desde suplementos y pastillas

que se presentan como naturales, aerosoles o infusiones milagro, hasta almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a *curar* el insomnio». La realidad es que «ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno; se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud».

Desde la SEN se insiste en que el insomnio debe abordarse como un trastorno. Debe ser el médico quien debe profundizar en sus causas y plantear un tratamiento. La terapia «no se limita a simples pautas de higiene del sueño, requiere una evaluación individualizada». Con todo, la doctora confiesa: «Somos conscientes de que el acceso a este tratamiento aún está lejos de dar respuesta al elevado número de pacientes que lo requieren, una realidad sobre la que debemos seguir trabajando y reclamando como sociedad científica».



Sanidad

Al menos 6.450 majoreros viven con dolor crónico diagnosticado

El hospital Virgen de La Peña puso en marcha en septiembre el servicio de atención especializada para el tratamiento y alivio de neuralgias

M.R.P.
Puerto del Rosario

El Hospital insular Virgen de la Peña ha dado un paso decisivo en la atención especializada del dolor neuropático con la puesta en marcha, el pasado mes de septiembre, de una consulta monográfica dedicada a esta patología. La iniciativa, impulsada por la Gerencia de Servicios Sanitarios de Fuerteventura, responde a una necesidad creciente, ya que 6.450 personas en la isla conviven con un dolor persistente que altera su calidad de vida y que, en muchos casos, no encuentra alivio en los tratamientos convencionales.

La neuróloga Montserrat González Platas, promotora de la consulta, lo explica con claridad. «El dolor neuropático no responde a los analgésicos habituales y, con los tratamientos actuales, menos del 60% de los pacientes logra un alivio adecuado», refiere. Su voz, respaldada por años de experiencia, pone el foco en una realidad silenciada: el sufrimiento invisible que afecta a miles de majoreros.

La nueva consulta se enmarca en un abordaje multidisciplinar que integra al equipo de Neurología, Anestesiología, responsable de la Unidad del Dolor, y a los profesionales de Atención Primaria. Este



Una paciente recibe tratamiento en la consulta de Neurología, en el hospital majorero.

modelo colaborativo busca no solo mejorar el diagnóstico y tratamiento, sino también humanizar la atención, reconociendo el impacto emocional y social del dolor crónico.

Coincidiendo con el Día Mundial del Dolor, que se conmemora hoy, el hospital majorero lanza un mensaje de sensibilización: visibilizar el dolor neuropático como una prioridad sanitaria y comunitaria.

Desde el centro sanitario se asegura que una vez instaurado, este tipo de dolor puede acompañar al paciente durante meses o incluso

años. «Su evolución promedio es de unos 30 meses, periodo en el que el sistema nervioso mantiene activa la señal de dolor sin causa evidente, afectando al descanso, el ánimo y la calidad de vida», detalla la especialista.

Repercusiones

Se calcula que el 85% de los pacientes con dolor neuropático afirma que este dolor repercute significativamente en su vida diaria; el 60% sufre trastornos del sueño y el 34% presenta depresión asociada.

«Un diagnóstico precoz puede marcar la diferencia en el manejo del dolor neuropático», asegura González Platas. La especialista, que es coordinadora del grupo de estudio de dolor neuropático de la Sociedad Española de Neurología (SEN) y miembro del grupo de estudio de dolor neuropático de la Sociedad Canaria de Neurología (SOCANE), resalta que con esta nueva consulta monográfica se reafuerza el compromiso con la atención integral a los pacientes con dolor crónico. ■

LP/DLP

**Los neurólogos avisan que los fármacos sin validez médica perjudican la salud del paciente**

Advierten sobre los productos “milagro” contra el insomnio

AGENCIAS
MADRID

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó sobre el aumento de productos y servicios “milagro” sin validez médica dirigidos a personas con insomnio, que suponen un gasto económico “importante” y pueden dañar la salud.

La coordinadora del grupo, Celia García Malo, señaló que, aunque el creciente interés por mejorar el sueño es positivo, “cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica”. Destacó el auge de suplementos “naturales”, infusiones, aerosoles, almohadas especiales, dispositivos electrónicos o retiros que prometen “curar” el insomnio. En 2022, la venta de remedios sin receta en farmacias superó los 130 millones de euros, lo que refleja el amplio mercado que rodea a este problema de salud.

García Malo subrayó que “ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno”, y que la industria explota el sufrimiento de los pacientes mediante el marketing. El insomnio afecta de forma crónica hasta al 15 % de los adultos españoles, impactando en



Un mujer con insomnio sobre su cama sin poder dormirse.

Los especialistas insistieron en acudir a profesionales sanitarios, ya que el insomnio “debe abordarse como un trastorno médico”

su calidad de vida y aumentando el riesgo de depresión, ansiedad, hipertensión o diabetes. También recordó que la falta de descanso influye en la memoria, la concentración y la capacidad de tomar decisiones.

Los especialistas insistieron en acudir a profesionales sanitarios, ya que el insomnio “debe abor-

darse como un trastorno médico” y puede estar asociado a otras patologías como la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas. García Malo explicó que la terapia cognitivo-conductual es “el tratamiento de primera elección” para el insomnio, aunque el acceso a esta terapia todavía está lejos de “dar respuesta” al número de pacientes que la necesitan.

La secretaria del grupo, Ana Fernández Arcos, advirtió que “el insomnio no se resuelve con solucio-

nes rápidas ni productos milagro”, y recordó que en algunos casos puede requerirse medicación, siempre bajo supervisión médica.

Finalmente, la SEN pidió a la población “desconfiar de la publicidad engañosa” y no dejarse “arrastrar por modas o promesas sin base científica”. Los expertos recordaron que dormir bien es un pilar esencial de la salud y que tratar el insomnio de forma adecuada permite prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida. ■



Los neurólogos avisan que los fármacos sin validez médica perjudican la salud del paciente

Advierten sobre los productos “milagro” contra el insomnio

AGENCIAS
MADRID

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) alertó sobre el aumento de productos y servicios “milagro” sin validez médica dirigidos a personas con insomnio, que suponen un gasto económico “importante” y pueden dañar la salud.

La coordinadora del grupo, Celia García Malo, señaló que, aunque el creciente interés por mejorar el sueño es positivo, “cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóricas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica”. Destacó el auge de suplementos “naturales”, infusiones, aerosoles, almohadas especiales, dispositivos electrónicos o retiros que prometen “curar” el insomnio. En 2022, la venta de remedios sin receta en farmacias superó los 130 millones de euros, lo que refleja el amplio mercado que rodea a este problema de salud.

García Malo subrayó que “ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno”, y que la industria explota el sufrimiento de los pacientes mediante el marketing. El insomnio afecta de forma crónica hasta al 15 % de los adultos españoles, impactando en



Un mujer con insomnio sobre su cama sin poder dormise.

Los especialistas insistieron en acudir a profesionales sanitarios, ya que el insomnio “debe abordarse como un trastorno médico”

su calidad de vida y aumentando el riesgo de depresión, ansiedad, hipertensión o diabetes. También recordó que la falta de descanso influye en la memoria, la concentración y la capacidad de tomar decisiones.

Los especialistas insistieron en acudir a profesionales sanitarios, ya que el insomnio “debe abor-

darse como un trastorno médico” y puede estar asociado a otras patologías como la apnea del sueño o el síndrome de piernas inquietas. García Malo explicó que la terapia cognitivo-conductual es “el tratamiento de primera elección” para el insomnio, aunque el acceso a esta terapia todavía está lejos de “dar respuesta” al número de pacientes que la necesitan.

La secretaria del grupo, Ana Fernández Arcos, advirtió que “el insomnio no se resuelve con solucio-

nes rápidas ni productos milagro”, y recordó que en algunos casos puede requerirse medicación, siempre bajo supervisión médica.

Finalmente, la SEN pidió a la población “desconfiar de la publicidad engañosa” y no dejarse “arrastrar por modas o promesas sin base científica”. Los expertos recordaron que dormir bien es un pilar esencial de la salud y que tratar el insomnio de forma adecuada permite prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida.■



¿Qué es la esclerosis lateral amiotrófica?

Según explica Agaela en su página web, la esclerosis lateral amiotrófica (más conocida por sus siglas ELA) es una patología degenerativa de tipo neuromuscular. La enfermedad surge cuando algunas células del sistema nervioso, denominadas **motoneuronas**, disminuyen su funcionamiento y mueren, provocando una parálisis muscular progresiva. Por el contrario, las funciones cerebrales no relacionadas con la actividad motora, como la sensibilidad o la inteligencia, se mantienen inalteradas, al mismo tiempo que apenas resultan afectadas las motoneuronas que controlan los músculos extrínsecos del ojo, por lo que los enfermos conservan los movimientos oculares. De igual modo, la ELA no daña el núcleo de Onuf, "polo que tampoco resultan afectados los músculos dos esfínteres que controlan a micción e a defecación", explica la asociación.

La enfermedad afecta, especialmente, a personas de edades comprendidas entre los **40 y 70 años**, siendo más frecuente en varones de entre 60 y 69 años. Cada año se producen unos dos casos cada 100.000 habitantes.

Tipos de ELA

La Sociedad Española de Neurología establece dos tipos de esclerosis lateral amiotrófica en función de la región y la que se presentan los síntomas inicialmente. Una de ellas es la **bulbar** y hace referencia a los casos en los que la ELA comienza afectando las neuronas motoras localizadas en el tronco del encéfalo, provocando dificultades para pronunciar palabras o tragar. Este tipo se manifiesta cerca del 25 % de los pacientes.

La segunda es la **ELA medular o espinal**, que generalmente comienza manifestándose en la pérdida de fuerza en las extremidades, y afecta a entre el 65% y 70% de los casos.

Por otro lado, en función de si aparece un patrón familiar o no, la ELA se clasifica en otros dos tipos. Uno de ellos es la **ELA familiar**, que es cuando el paciente tiene por lo menos dos parientes de primer o segundo grado con la enfermedad. Su origen es genético y de naturaleza hereditaria, y representa aproximadamente el 10% de los casos.

El segundo tipo es la **ELA esporádica**. En este caso, no se identifican antecedentes familiares y, según Agaela, sus causas "son desconocidas".



Consecuencias Problemas durante el día

Las consecuencias del insomnio no solo aparecen durante la noche, por el malestar que sufre la persona que no puede dormir, sino que tienen un gran impacto diurno.

La falta de sueño nocturno provoca problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad y mayor riesgo de sufrir accidentes.

Los médicos consideran que la terapia cognitivo-conductual (TCC) debe ser el tratamiento de primera elección para el insomnio.

cas y propuestas que carecen de validez científica, ofreciendo en muchos casos soluciones falsas o sin validez médica. En los últimos años estamos observando un aumento exponencial de productos y servicios dirigidos a personas con insomnio crónico: desde suplementos y pastillas que se presentan como 'naturales', hasta aerosoles o infusiones milagro, además de almohadas especiales, antifaces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores o incluso retiros de fin de semana orientados a 'curar' el insomnio. Sin embargo, la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno. Se trata de una industria con un gran poder de marketing que busca su nicho entre quienes sufren este problema de salud".

Según los últimos datos disponibles, la venta en farmacias de remedios para dormir sin receta movió en el año 2022 un mercado superior a los 130 millones de euros en España.

AFFECTA AL 15% DE LOS ADULTOS

El insomnio es un trastorno del sueño que provoca dificultad para conciliar o mantener el sueño, a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir. El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general y se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padece de forma crónica, con impacto significativo en su calidad de vida y en su rendimiento laboral. Además, aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes.

NEUROLOGÍA

GUERRA MÉDICA A LOS PRODUCTOS 'MILAGRO' CONTRA EL INSOMNIO

La venta en farmacia de remedios sin receta para dormir facturó más de 130 millones en el 2022

frustración a los pacientes al no obtener los resultados esperados, retrasa la búsqueda de ayuda médica, por lo que en ocasiones los síntomas incluso pueden empeorar y llegar a cronificarse.

La coordinadora del grupo, la

doctora Celia García Malo, señala que "aunque resulta positivo que se valore la importancia del sueño y aumente el interés por las medidas destinadas a mejorarla, cada vez es más frecuente encontrar afirmaciones categóri-

TEXTO: REDACCIÓN
FOTO: FREEPIK

El Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha dado un golpe en la mesa ante la proliferación en el mercado de productos 'milagro' contra el insomnio. Los facultativos les recuerdan a los potenciales consumidores que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere un abordaje diagnóstico y terapéutico riguroso. Dejar esto de lado para optar por remedios sin validez contrastada no solo supone un gasto económico importante para el paciente, sino que también puede ser perjudicial para su salud.

OFERTA INFINITA

Los integrantes del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño señalan que recurrir a estos productos, además de generar



NUECES DE NOCHE PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Una investigación de la Universitat de Barcelona demuestra cómo el consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en dormirse



Un puñado de nueces, fruto seco que contiene triptófano, melatonina, magnesio y vitaminas del grupo B.

// CHRIS RAUSCH

BEGOÑA GONZÁLEZ

A pesar de haber ido evolucionando como especie a lo largo de los milenios para adaptarnos a las necesidades cambiantes, los humanos seguimos durmiendo. Ya dormían los primeros homínidos, cuando hacerlo implicaba quedar totalmente vulnerable a los peligros de la antigüedad, y seguimos haciéndolo ahora miles de años más tarde porque sigue siendo necesario para el buen funcionamiento del organismo.

Sin embargo, el ritmo de vida actual y las rutinas laborales y sociales han provocado un empeoramiento de la calidad del sueño, así como una notable reducción de las horas totales de descanso, cuyos efectos terminan viéndose reflejados en proble-

mas de salud. Sin ir más lejos, según la Sociedad Española de Neurología, en España el 48% de la población no tiene un sueño de calidad y hasta un 20% sufre insomnio.

«Vivimos en una sociedad en la que el sueño está despreciado. En muchas ocasiones a lo que más fácilmente le robamos horas es al sueño. En España, además, llevamos unos horarios muy nocturnos. Al cenar a las 10 o acostarse a las 12 pero madrugando al día siguiente, nuestro organismo no descansa lo suficiente», explica la doctora María Izquierdo-Pulido. «El sueño es crucial para el buen funcionamiento del organismo porque entre otras funciones, permite que se reparen órganos y tejidos, permite que nuestro cerebro se limpie de toxinas e incluso contribuye a la consolidación de recuer-

dos y aprendizajes», añade.

La dieta y los hábitos son dos de los principales factores que afectan al sueño y, recientemente, un estudio publicado en la revista científica *Food & Function* llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Barcelona (UB) y dirigido por la doctora Izquierdo-Pulido ha determinado que el consumo diario de nueces mejora de manera «medible y significativa» la calidad del sueño, además de aumentar los niveles de melatonina. «Hay que recordar que los alimentos no son medicamentos. Si hay una patología es necesario el medicamento, sin embargo, sí pueden hacer una diferencia en adultos saludables», sentencia la doctora.

Según el estudio presentado en Barcelona, comer una porción diaria de aproximadamente 40 gramos de

VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD EN LA QUE EL SUEÑO ESTÁ DESPRESTIGIADO», DICE LA DOCTORA IZQUIERDO-PULIDO

nueces con la cena podría contribuir a mejorar las medidas de calidad general del sueño y reducir la somnolencia diurna en adultos jóvenes sanos, tal y como se ha podido extraer del ensayo controlado llevado a cabo en jóvenes catalanes. La investigación surgió a raíz de un estudio más amplio acerca del sueño en el que identificaron ciertos hábitos que se

repetían entre la población joven que afirmaba tener una buena calidad de sueño. En ese estudio previo detectaron que los que mejor dormían consumían frutos secos de forma habitual y decidieron estudiarlos aparte.

«Vimos que los que consumían frutos secos de manera regular tenían una mejor calidad de sueño y lo asociamos. Y en este estudio posterior, pudimos medir esta relación y demostrar que sí hay una relación», afirmó la doctora durante la presentación del estudio. La investigación terminó decantándose por las nueces por su perfil nutricional rico en ácidos grasos, proteínas y triptófano, que es un precursor de la serotonina, así como la cantidad de melatonina que contienen.

Hasta ahora, las nueces habían sido siempre relacionadas con la salud cardiovascular por su elevado contenido de omega-3 ALA, pero posteriores investigaciones han determinado que su elevado contenido en triptófano, melatonina de origen vegetal, magnesio y vitaminas del grupo B podría favorecer también de forma natural la regulación del sueño.

REDUCCIÓN DE LA SOMNOLENCEA DIURNA

De este modo, en la investigación pudieron demostrar cómo el consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en conciliar el sueño, mejoró las puntuaciones generales de calidad del sueño y redujo la somnolencia diurna autoinformada comparada con un período de control sin consumo de frutos secos.

«Más allá de los ritmos circadianos o los ciclos de luz y oscuridad, cómo comemos determinará en cierta medida cómo dormimos y a la inversa. Un descanso pobre suele empujar a consumir alimentos de mayor palatabilidad y peor calidad para reconfortarnos al día siguiente por un simple tema emocional. Asimismo, una dieta inadecuada provoca un peor descanso y de este modo el ciclo se retroalimenta», explica la doctora.

«Por eso las personas que duermen mal tienen una mayor tendencia al sobrepeso», añade la especialista, que destaca también la importancia del ejercicio físico en el proceso. «Los humanos estamos diseñados para hacer actividad física diaria, y eso también es crucial para la salud del sueño», zanja.

Sin embargo, y a pesar de ser un alimento graso, la ingesta de 40 gramos diarios de nueces no provocó variaciones de peso ni de composición corporal en los participantes del estudio. «Las grasas se demonizaron durante los 90 y se intentaron erradicar en las dietas, pero más de 30 años de investigación desde entonces han demostrado que son necesarias y buenas para el organismo», afirma la doctora.



BEGOÑA GONZÁLEZ

A pesar de haber ido evolucionando como especie a lo largo de los milenios para adaptarnos a las necesidades cambiantes, los humanos seguimos durmiendo. Ya dormían los primeros homínidos, cuando hacerlo implicaba quedar totalmente vulnerables a los peligros de la antigüedad, y seguimos haciéndolo ahora miles de años más tarde porque sigue siendo necesario para el buen funcionamiento del organismo.

Sin embargo, el ritmo de vida actual y las rutinas laborales y sociales han provocado un empeoramiento de la calidad del sueño, así como una notable reducción de las horas totales de descanso, cuyos efectos terminan viéndose reflejados en problemas de salud. Sin ir más lejos, según la Sociedad Española de Neurología, en España el 48% de la población no tiene un sueño de calidad y hasta un 20% sufre insomnio.

«Vivimos en una sociedad en la que el sueño está despreciado. En muchas ocasiones a lo que más fácilmente le robamos horas es al sueño. En España, además, llevamos unos horarios muy nocturnos. Cenar a las 10 o acostarse a las 12 pero madrugando al día siguiente, nuestro organismo no descansa lo suficiente», explica la doctora María Izquierdo-Pulido. «El sueño es



NUECES DE NOCHE PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Una investigación de la Universitat de Barcelona demuestra cómo el consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en dormirse

crucial para el buen funcionamiento del organismo porque entre otras funciones, permite que se reparen órganos y tejidos, permite que nuestro cerebro se limpie de toxinas e incluso contribuye a la consolidación de recuerdos y aprendizajes», añade.

La dieta y los hábitos son dos de los principales factores que afectan al sueño y, recientemente, un estudio publicado en la revista científica *Food & Function* llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Barcelona (UB) y dirigido por la doctora Izquierdo-Pulido ha determinado que el consumo diario de nueces mejora de manera «medible y significativa» la calidad del sueño, además de aumentar los niveles de melatonina. «Hay que recordar que los alimentos no son medicamentos. Si hay una

“VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD EN LA QUE EL SUEÑO ESTÁ DESPRESTIGIADO”, DICE LA DOCTORA IZQUIERDO-PULIDO

patología es necesario el medicamento, sin embargo sí pueden hacer una diferencia en adultos saludables», sentencia la doctora.

Según el estudio presentado este mes en Barcelona, comer una porción diaria de aproximadamente 40 gramos de nueces con la cena podría contribuir a mejorar las medidas de calidad general del sueño y reducir la somnolencia diurna en adultos jóvenes sanos, tal y como se ha podido extraer del ensayo controlado llevado a cabo en jóvenes catalanes. La investigación surgió a raíz de un estudio más amplio acerca del sueño en el que identificaron ciertos hábitos que se repetían entre la población joven que afirmaba tener una buena calidad de sueño. En ese estudio previo detectaron que los que mejor dormían consumían fru-

Un puñado de nueces, fruto seco que contiene triptófano, melatonina, magnesio y vitaminas.
// CHRIS RAUSCH

tos secos de forma habitual y decidieron estudiarlos aparte.

«Vimos que los que consumían frutos secos de manera regular tenían una mejor calidad de sueño y lo asociamos. Y en este estudio posterior, pudimos medir esta relación y demostrar que sí existe», afirmó la doctora durante la presentación del estudio. La investigación terminó decantándose por las nueces por su perfil nutricional rico en ácidos grasos, proteínas y triptófano, que es un precursor de la serotonina, así como la cantidad de melatonina que contienen.

Hasta ahora, las nueces habían sido siempre relacionadas con la salud cardiovascular por su elevado contenido de omega-3 ALA, pero posteriores investigaciones han determinado que su elevado contenido en triptófano, melatonina de origen vegetal, magnesio y vitaminas del grupo B podría favorecer también de forma natural la regulación del sueño.

REDUCCIÓN DE LA SOMNOLENCIA DIURNA

De este modo, en la investigación pudieron demostrar cómo el consumo regular de estos frutos secos acortó el tiempo que los participantes tardaban en conciliar el sueño, mejoró las puntuaciones generales de calidad del sueño y redujo la somnolencia diurna autoinformada comparada con un período de control sin consumo de frutos secos.

«Más allá de los ritmos circadianos o los ciclos de luz y oscuridad, cómo comemos determinará en cierta medida cómo dormimos y a la inversa. Un descanso pobre suele empujar a consumir alimentos de mayor palatabilidad y peor calidad para confortarnos al día siguiente por un simple tema emocional. Asimismo, una dieta inadecuada provoca un peor descanso y de este modo el ciclo se retroalimenta», explica la doctora.

«Por eso las personas que duermen mal tienen una mayor tendencia al sobrepeso», añade la especialista, que destaca también la importancia del ejercicio físico en el proceso. «Los humanos estamos diseñados para hacer actividad física diaria, y eso también es crucial para la salud del sueño», zanja.

Sin embargo, y a pesar de ser un alimento graso, la ingesta de 40 gramos diarios de nueces no provocó variaciones de peso ni de composición corporal en los participantes del estudio. «Las grasas se demonizaron durante los 90 y se intentaron erradicar en las dietas, pero más de 30 años de investigación desde entonces han demostrado que son necesarias y buenas para el organismo», afirma la doctora.



Unidad del Sueño del Virgen de las Nieves. RAMÓN L. PÉREZ

«Sufrí un ictus hace once años y desde entonces no he vuelto a descansar»

Gerardo Baena padece síndrome de piernas inquietas y despertar precoz, secuelas contra las que asegura haber probado «de todo»

S. B.

GRANADA. No dormir bien puede de convertirse en la peor de las pesadillas. A día de hoy, por desgracia, para aproximadamente el 48% de la población adulta es una realidad que vuelve a acechar cada noche. Así lo revelan los últimos datos publicados por la Sociedad Española de Neurología, según los cuales cinco de cada diez personas duermen menos de las horas recomendadas. Entre las afectadas está el granadino Gerardo Baena, natural de Diezma. A sus 58 años, no hay luna que logre conciliar el sueño durante más de tres horas y media.

«Sufrí un ictus hace once años y desde entonces no he vuelto a descansar», comparte con IDEAL. Corría el año 2014 cuando este hombre sufrió el accidente cerebrovascular que truncó su vida. Pasó 14 días ingresado en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Durante aquel tiempo, no durmió «ni una noche». De primeras, pensó que era por la cama, «no estaba cómodo», pero cuando se fue a su casa «le echaba la culpa a la almohada». No había manera, no dormía.

Gerardo decidió entonces acudir al médico de cabecera, que optó por derivarlo a la unidad del Sueño del mismo hospital, entonces dirigido por el doctor Jesús Paniagua, hoy jubilado. Él fue quien le diagnosticó síndrome de piernas inqui-

tas con despertar precoz. Pasó por el psiquiatra por si era un trastorno de otro tipo y este le mandó un relajante muscular, «el más potente que hay», pero se lo tuvieron que quitar porque «iba a caer redondo».

Para dar en el clavo, este granadino se sometió a un estudio del sueño. «No llegó a dormir 45 minutos en toda la noche», recuerda. Estos trastornos le han afectado «un montón» en su día a día. Trabaja en la construcción y lo lleva «realmente mal». El cansancio es constante. Todos los días le da un bajón a las doce de la mañana y otro a la hora de comer. Durante años, se valió de una agenda de sueño en la que apuntaba a qué hora se acostaba, a qué hora se levantaba, cómo se sentía, si se había despertado muchas veces durante la noche, si había soñado, si había visto la televisión o estado con el móvil antes de dormir, etcétera.

«Yo no soy de pantallas y ya me muero bastante. Intenté regular el maldormir con la agenda de sueño, pero nada. Además, otra secuela del ictus, que no saben cómo llamarla, es epilepsia, ausencia de mi mente. Hago y digo cosas que no vienen a cuento», confiesa. Para todo esto, Gerardo usa parches, se echa gotas y toma pastillas. «He probado las benzodiacepinas y de todo. Lo he intentado todo, pero nada. Se ve que no volveré a dormir bien».

Este granadino sufre dos bajones todos los días, el primero sobre las doce de la mañana y el segundo a la hora de comer



AFA Las Rozas: la difícil tarea de cuidar cuando la memoria se borra

►El municipio madrileño cuenta con una asociación clave para sostener, acompañar y dar voz a los pacientes y cuidadores que enfrentan las demencias

Marina Cartagena. MADRID

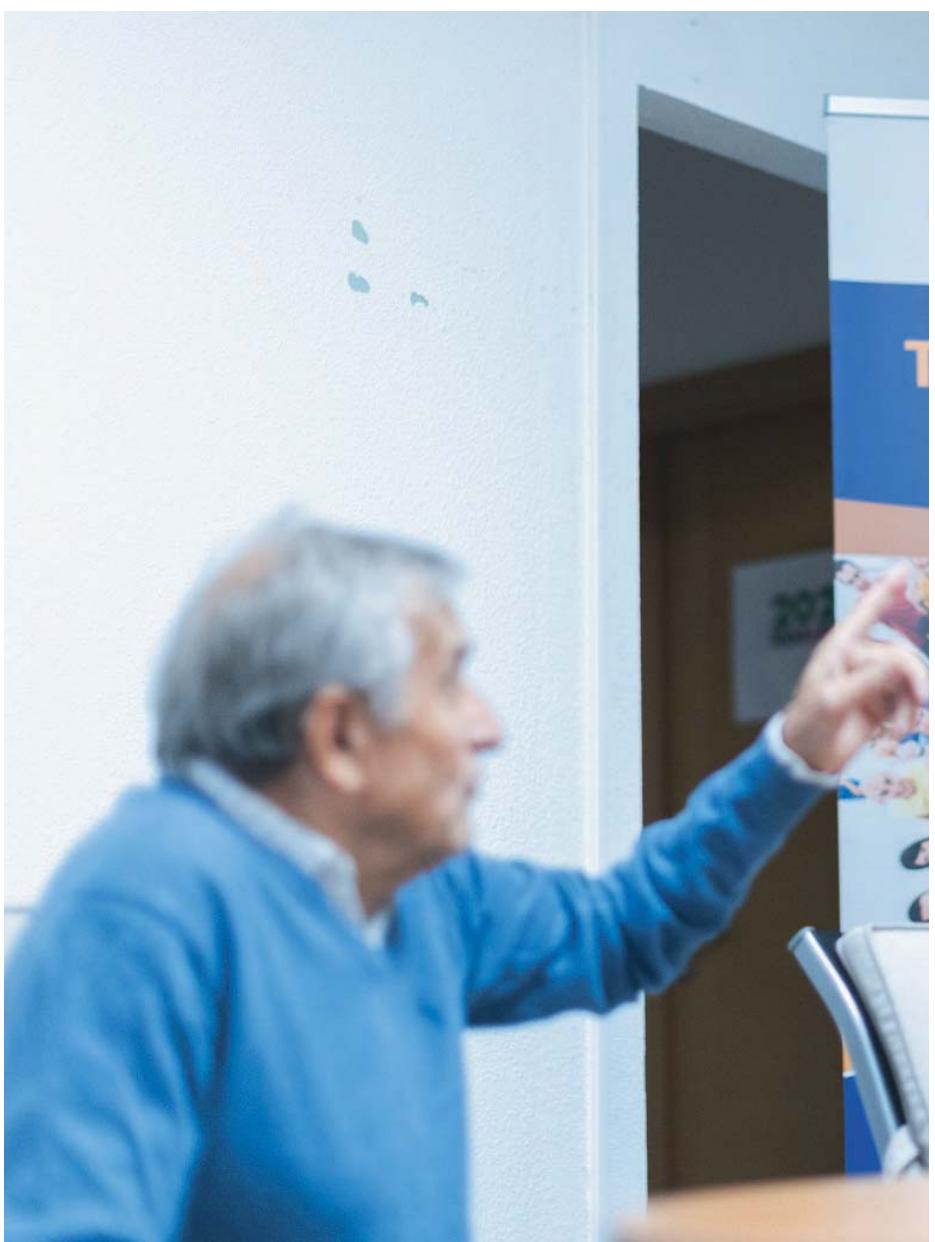
El alzhéimer, catalogado como la gran epidemia silenciosa del siglo XXI, afecta hoy a más de 900.000 personas en España, según estimaciones de las asociaciones de familiares y de la Sociedad Española de Neurología. Una cifra que se multiplica si se suman las otras demencias y, sobre todo, el impacto que provoca en las familias cuidadoras. Detrás de cada diagnóstico hay un círculo completo de hijos, parejas y nietos que deben reorganizar su vida para atender a la persona enferma.

En el noroeste de Madrid, este desafío tiene un nombre propio: AFA Las Rozas-Noroeste, la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias, que desde hace más de dos décadas acompaña a los vecinos de Las Rozas, Torrelodones, Majadahonda y otros municipios cercanos en la tarea más difícil: cuidar cuando la memoria se borra.

«Las familias intentan abordar la complejidad de esta enfermedad con muchas dificultades y necesidades», explica una de las psicólogas de la entidad. Detrás de cada enfermo hay cuidadores que deben hacerse cargo de la atención diaria, desd las cuestiones básicas de la higiene y la alimentación hasta el acompañamiento emocional.

Las carencias son múltiples: falta de formación e información sobre la enfermedad, necesidad de apoyo psicológico y, sobre todo, de recursos públicos que alivien la carga. «La implicación que requiere ocuparse de una persona con alzhéimer es tal, que afecta en alto grado a la familia en todos los aspectos. Cuidan con una entrega absoluta, pero es imposible hacerlo solos, y debemos estar para apoyarles», subraya la especialista.

En cuanto a la magnitud del problema, no existen cifras oficiales desagregadas sobre cuántas personas viven con alzhéimer en Las Rozas. La propia asociación reconoce que no dispone de un dato local concreto. Sin embargo, el Ayuntamiento estima que en el municipio residen más de 18.000 vecinos mayores de 60 años, una franja de edad en la que la prevalencia del alzhéimer y otras demencias aumenta de forma notable. A escala autonómica, la Comunidad de Madrid contabilizaba en 2021 unas 14.000 personas con alzhéimer reconocidas en situación de dependencia, y los mapas de mortalidad sitúan a la enfermedad entre las principales causas de fallecimiento en mayores. Estos indicadores permiten intuir que en Las Rozas, como en el resto de la región, la cifra real de personas afectadas puede ser considerablemente alta.



Prepararse durante la fase leve de la enfermedad gracias a diagnósticos precoces es favorable

Alrededor de 14.000 pacientes se encontraban en situación de dependencia en 2021

Diagnósticos más tempranos

En este contexto, una de las pocas noticias positivas es que los diagnósticos son cada vez más precoces. La concienciación social y la mejora de las pruebas neurológicas permiten que la enfermedad se detecte en fases incipientes. «Es muy evidente que ahora se diagnostica antes. La sociedad acude al médico en fases más leves y eso facilita que la persona pueda tomar decisiones, la familia se prepare y los tratamientos que ralentizan la enfermedad comiencen cuando son más efectivos», apuntan desde AFA Las Rozas. El diagnóstico temprano abre una ventan-

na de oportunidad: planificar cuidados, garantizar la autonomía de la persona y aplicar terapias farmacológicas y no farmacológicas que mejoran la calidad de vida.

Servicios públicos insuficientes

A pesar de los avances médicos, el principal obstáculo sigue siendo el acceso a recursos públicos de atención. Desde AFA Las Rozas afirman que «no los consideramos suficientes. Están muy lejos de serlo. Los tiempos de espera para recibir servicios a través de la Ley de Dependencia son demasiado amplios y las familias lo viven con angustia».



GONZALO PÉREZ MATA



Miembros de la asociación AFA en Las Rozas.

Las ayudas económicas y asistenciales tampoco alcanzan para cubrir las necesidades de una enfermedad que genera dependencia desde fases muy tempranas. El resultado es que muchos cuidadores se ven sobreexpasados y acaban desarrollando problemas de salud física y emocional. De ahí la llamada de atención: «Es importante que las administraciones tomen medidas y estén a la altura del enorme problema que existe y que, al menos a medio plazo, será mayor».

Por otro lado, el alzhéimer no solo erosiona la memoria de quien lo padece. Tiene un impacto de-

vastador en su entorno. La psicóloga señala que «les afecta a nivel social, familiar, de pareja, económico y de salud». La reorganización familiar suele ser total: reducción de jornadas laborales, aislamiento social, dificultades económicas y una constante carga emocional.

En municipios como Las Rozas, donde la población mayor de 65 años crece de manera significativa, esta realidad se hace cada vez más presente. Por eso la red de apoyo comunitario, con asociaciones como AFA, se convierte en un salvavidas para muchas familias. En este sentido, desde AFA Las Rozas

Tejer una red de apoyo comunitario es un salvavidas

La misión de AFA es atender a los enfermos pero también ejercer de altavoz

Respetar los tiempos y acompañar al enfermo en cada fase de la enfermedad es fundamental

se centra en lo esencial: acompañar y estar cerca. Sus programas de estimulación cognitiva, apoyo psicológico y grupos de ayuda mutua no buscan la espectacularidad, sino mejorar el bienestar diario. «Intentamos superarnos en nuestro día a día en mejorar nuestro acompañamiento a las familias y nuestra intervención con las personas enfermas. Que no se sientan solos es nuestra mayor preocupación y nuestra mayor satisfacción cuando ellos nos muestran su apoyo», explican desde la asociación. Además, se impulsan actividades como musicoterapia, talleres de memoria, charlas de sensibilización y programas intergeneracionales, donde jóvenes y mayores comparten experiencias que rompen barreras y prejuicios.

El impacto de la pandemia

La crisis del COVID-19 dejó una huella profunda en este colectivo. «Aquellos meses precipitaron de manera enorme el curso de la enfermedad. El miedo, el aislamiento, el cambio de costumbres o la falta de atención les afectó enormemente», recuerdan desde AFA. A ello se suman las pérdidas irreparables: muchos enfermos fallecieron en soledad, sin poder despedirse de sus familias. Aunque la asociación consiguió mantener parte de sus servicios, algunos recursos municipales desaparecieron o no han vuelto en las mismas condiciones. AFA Las Rozas entiende que su misión no se limita a atender a los enfermos y cuida-

dores. También deben ser altavoz de la realidad del alzhéimer en la sociedad. Por eso organizan cada año mesas informativas y coloquios en torno al Día Mundial del alzhéimer, y han impulsado las Jornadas de Humanización de los Cuidados, que ya van por su tercera edición. El objetivo es doble: sensibilizar a los vecinos y presionar a las instituciones para que tomen medidas. Porque el alzhéimer no entiende de fronteras ni de clases sociales: es una realidad que tarde o temprano tocará a muchas familias.

Ante la situación actual, la pregunta inevitable es: ¿qué nos deparan los próximos años? Desde AFA Las Rozas son prudentes, pero también optimistas. «Deseamos que los avances científicos permitan conocer el origen de la enfermedad y su cura en un día no lejano». Mientras tanto, se espera un progreso en varias áreas: diagnóstico temprano gracias a biomarcadores más fiables, estrategias de prevención basadas en hábitos de vida saludable, nuevos fármacos con mecanismos de acción más eficaces y un abordaje más amplio de las terapias no farmacológicas. La investigación avanza, pero todavía no lo suficiente para frenar el avance inexorable de la enfermedad y la psicóloga entrevistada lo deja claro: la prioridad es siempre la persona y su dignidad; respetar sus tiempos y acompañarla en cada fase es fundamental, han explicado los expertos a este medio.