



# El género y el sexo deben tenerse en cuenta en la consulta

Las mujeres sufren más de dolor crónico, tienen más tasas de depresión, ansiedad y estrés, la respuesta a los analgésicos es diferente y los síntomas de algunas enfermedades varían respecto a los hombres



Aún hay muchas mujeres que esperan demasiado para acudir al médico o son mal diagnosticadas

© ISTOCK

**L**os síntomas de un ataque al corazón no son los mismos entre hombres y mujeres. Los informes clínicos a menudo no incluyen factores de riesgo específicos como la historia reproductiva. El factor hormonal puede provocar ictus más graves y frecuentes en las mujeres. Y existen numerosos trastornos que son invalidantes como la fibromialgia y que han sido muy poco investigados por los profesionales de la medicina. El sesgo de género y sexo desaparece de las consultas, pero aún hay muchas mujeres que esperan demasiado para acudir al médico, son mal diagnosticadas o sufren dolores crónicos sin ser atendidas como merecen.

**ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**  
Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de la muerte en mujeres y los síntomas pueden ser diferentes entre sexos. Además de la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes mellitus o el consumo de tabaco, hay otros factores que predisponen a sufrir estas enfermedades y algu-

nos de ellos son específicos de las mujeres. Desde el Observatorio de Salud destacan que en las historias clínicas se recogen todos los factores de riesgo clásico, pero no los que afectan a las mujeres como "la historia reproductiva, que tiene influencia en el riesgo de desarrollar ECV". Otros factores que deberían tenerse en cuenta son los antecedentes de tratamientos hormonales de reproducción asistida, los abortos previos, la menopausia precoz, la menarquía temprana, la hipertensión asociada al embarazo o la diabetes gestacional.

En el caso de las enfermedades cardiovasculares, el diagnóstico es crucial y lo es más reconocer los síntomas que son diferentes entre mujeres y hombres. El infarto agudo de miocardio es un ejemplo. Los síntomas generales incluyen dolor torácico que pasa al cuello o a los brazos, sin embargo, en las mujeres se pueden observar otras manifestaciones como dolor en el estómago y debilidad o malestar general. Esto hace que se diagnostique mal o consulten al médico demasiado tarde.

**TRASTORNOS NEUROLÓGICOS**  
Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 50% de las mujeres desarrollarán una enfermedad neurológica a lo largo de su vida. La esperanza de vida media de las mujeres supera en casi cinco años a los hombres, lo que las hace más susceptibles a un gran número de enfermedades neurodegenerativas. Pero, además, "influencias ambientales, sociales, culturales o factores hormonales también condicionan diferencias en el desarrollo de ciertas enfermedades neurológicas".

El ictus es la principal causa de muerte en las mujeres. "El factor hormonal, con efectos protectores en la edad reproductiva, contribuye a explicar parte de las diferencias clínicas de esta enfermedad en las mujeres, lo que influye en ictus más frecuentes, más graves y de peor pronóstico", comenta la doctora Susana Arias, Vocal de la Sociedad Española de Neurología. "Además, la menstruación, el uso de anticonceptivos, el embarazo y la menopausia son circunstancias que pueden influir en el control de muchas enfermedades neurológicas,

sobre todo en aquellas que se diagnostican mayoritariamente en la edad fértil de la mujer, como la esclerosis múltiple, que es tres veces más frecuente en la mujer que en el hombre, o la epilepsia, porque hasta el 25% de las personas con epilepsia son mujeres en edad fértil".

Existen también ciertos trastornos del movimiento que son más frecuentes en el sexo femenino, como el síndrome de piernas inquietas, donde algunos estudios constatan síntomas más graves e incapacitantes entre las mujeres. También el insomnio es aproximadamente 1,5 veces más común en mujeres que en hombres, y llega a afectar hasta al 40 % de las mujeres mayores de 65 años.

Por otra parte, "las mujeres tienen más riesgo de desarrollar Alzheimer", según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). Las causas pueden ser factores hormonales y genéticos específicos que no se han estudiado lo suficiente en mujeres.

## DOLOR CRÓNICO

El dolor crónico lo producen trastornos como la fibromialgia, el dolor lumbar, la artritis reumatoide, las migrañas o el síndrome de la fatiga crónica. "Son más comunes en mujeres, pero a veces se minimizan o se consideran psicológicos", advierten desde la SEMG. Las consecuencias, según los médicos de familia son "retrasos en el diagnóstico, falta de tratamiento adecuado y estigmatización".

Según el "Libro blanco. Salud y género", del Observatorio de Salud, el dolor crónico (DC), reconocido por la OMS, afecta a una cuarta parte de la población adulta española y es una de las principales causas de discapacidad en el mundo. El DC, además, "se ha observado que es más frecuente en las mujeres que en los hombres", algo que se relaciona con factores hormonales. Los estudios indican también que los síntomas de una misma afección pueden ser diferentes en hombres y mujeres, lo que puede afectar al diagnóstico de la enfermedad e incluso influir en el tratamiento. También la respuesta a los analgésicos es diferente. De hecho, "de cada diez medicamentos comercializados podrían generar más número de Reacciones Adversas a Medicamentos en las mujeres que en los hombres".

## SALUD MENTAL

Las mujeres tienen más tasas de depresión, ansiedad, estrés, somatizaciones y trastornos de alimentación. Además, la depresión perinatal afecta entre el 10% y el 15% de las madres, tanto en el embarazo como en el posparto. El mayor riesgo de mala salud entre las mujeres "puede ser debido a factores de riesgo psicosociales" relacionados con aspectos socioeconómicos y de género, reconocen desde el Observatorio de Salud. Estos factores serían sobrecarga laboral y de cuidados y la brecha salarial "que condicionan una mayor exposición de las mujeres a la pobreza y al exceso de trabajo, la discriminación por razones sociales o económicas y la violencia de género".



## 'The Mind Guardian', un videojuego para prevención del Alzheimer

En el Día Mundial del Alzheimer tuvo lugar el 21 de septiembre, se estima que unas 800.000 personas en España padecen esta enfermedad. La detección precoz del deterioro cognitivo es clave para facilitar el diagnóstico de esta patología en estadios tempranos y poder intervenir cuanto antes en su desarrollo mejorando la calidad de vida de los pacientes y su entorno.

Samsung Electronics Iberia se unía este año a los actos por el día mundial, auspiciada por la OMS en 1994, con el objetivo de sensibilizar sobre el impacto de esta enfermedad neurodegenerativa, dar visibilidad a las personas afectadas y sus familias, y promover la investigación y el acceso a una atención integral. En 2024, según fuentes de la Sociedad Española de Neurología, la demencia afectaba a una de cada diez personas mayores de 65 años y a un 33% de los mayores de 85.

El pasado mes de marzo, Samsung Electronics Iberia en colaboración con el Centro de Investigación en Tecnologías de Telecommunicación de la Universidad de Vigo (atlanTic) presentaba 'The Mind Guardian', una innovadora aplicación gamificada basada en inteligencia artificial dirigida a personas a partir de 55 años de edad en España, que presenta una prueba de autoevaluación de memoria para el cribado a gran escala de signos de deterioro cognitivo, un síntoma común en las fases tempranas de enfermedades como el Alzheimer. Este avance supone un hito en el ámbito de la salud y la tecnología aplicada para romper barreras, facilitando la posterior detección precoz por parte del facultativo.

La principal misión de 'The Mind Guardian' es ofrecer un apoyo tangible tanto a las personas afectadas como a sus familias y cuidadores. Se trata de un juego de descarga gratuita que pueden usar desde una tableta, el teléfono o el ordenador. Su gran valor radica en la capacidad de detectar de manera precoz los primeros signos de deterioro cognitivo en personas sin síntomas evidentes. En caso de detección de posibles señales, el juego actúa como una alerta inicial que agiliza la posterior consulta a los profesionales médicos.

Ante la detección de un posible deterioro, las personas pueden adoptar cambios en su estilo de vida, como mejorar la alimentación, realizar actividad física, expo-



nerse menos a contaminantes, o cambiar hábitos sociales y de trabajo que le permitan enriquecer su estructura cognitiva y mantenerse mucho tiempo lo más sano posible.

En el caso de las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, un posterior diagnóstico temprano por parte del facultativo tras la detección de los síntomas permite una intervención en las fases iniciales de la enfermedad con el acceso a tratamientos y terapias específicas que pueden contribuir a aumentar la calidad de vida de los pacientes hasta en diez años, así como reducir los efectos de las demencias hasta un 40%.

Otra de las ventajas es que se va a permitir a los pacientes es la toma de decisiones acerca de sus cuidados de manera planificada y consciente. Una detección temprana también puede beneficiar la vida profesional de las personas que, en el caso de encontrarse capacitadas y que quieran seguir trabajando, puedan llegar a conseguir adaptar su puesto de trabajo para continuar con la actividad laboral.

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, en alrededor del 50% de los casos, el Alzheimer no se diagnostica hasta que el paciente ha desarrollado una fase moderada de la enfermedad. Además, entre el 30 y el 50% de las personas que padecen algún tipo de demencia no reciben un diagnóstico preciso, lo que subraya el valor de esta aplicación como herramienta de apoyo a la hora de facili-

tar y agilizar el posterior diagnóstico de la enfermedad por parte del facultativo.

### Más de 60.000 descargas

Seis meses después de su lanzamiento, la aplicación ha superado las 64.000 descargas, evidenciando el interés de la población por el cuidado de su salud cognitiva y el potencial de la tecnología para facilitar un cribado a gran escala del deterioro cognitivo.

Las descargas de la aplicación 'The Mind Guardian' se pueden realizar de forma 100% gratuita desde las tiendas de aplicaciones Play Store de Google y Galaxy Store de Samsung en España. Cabe recordar que 'The Mind Guardian' está disponible exclusivamente para tablets con sistema operativo Android 10 o superior y está optimizada para su uso en pantallas superiores a 7,8 pulgadas.

Esta iniciativa se enmarca dentro de 'Tecnología con Propósito', la propuesta de Samsung para conseguir que la tecnología mejore la vida de las personas. 'The Mind Guardian', que ya cuenta con el aval científico-tecnológico de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el aval de la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental (SEPSM) y el aval institucional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) representa un avance en la detección temprana del deterioro cognitivo, democratizando el acceso a herramientas de cribado innovadoras, sin sustituir en ningún momento el diagnóstico clínico.

# ¿ES SALUDABLE EL CAMBIO DE HORA?



Los expertos insisten en que la doble variación anual genera alteraciones del sueño, irritabilidad e incluso cambios en la tensión arterial **P4**



# Los expertos insisten en que el cambio de hora causa perjuicios en la salud

Alteraciones del sueño, irritabilidad e impulsividad o variaciones en la tensión arterial son algunos de los efectos de la modificación horaria

**SOFÍA FERNÁNDEZ**



**VALLADOLID.** Cuenta atrás para un nuevo vaivén horario que desde el primer minuto ha estado ligado a la polémica y al debate poco después del anuncio del Gobierno Central de proponer ante el Consejo Europeo la eliminación definitiva de los cambios de hora estacional. Argumentan que la modificación de las agujas del reloj ya no cumple el propósito original de ahorro energético, y que, además, perjudica la salud; por lo que se tendrá que decidir en 2026 si continuamos con estos ajustes o si nos desmarcamos de ellos.

Voces a favor y en contra de mantener un horario u otro de forma permanente y opiniones de expertos que admiten los efectos

que estos cambios en las agujas del reloj tienen en las personas. «Estos desajustes en hora y tiempo están pensados para ajustar las actividades humanas a la luz solar disponible pero, en contrapartida, inciden en la salud física y mental, las rutinas y la interacción social», señalan desde el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León (CopcyL).

En este sentido, el jefe de Medicina Interna del Hospital Clínico Universitario de Valladolid, José María Prieto de Paula, asegura que «estos cambios suponen un desajuste entre el reloj interno del organismo -que marca los períodos de sueño y vigilia- y el reloj ambiental». Esta discordancia produce, según el responsable de Unidad, «variaciones del estado de ánimo, trastornos del sueño, somnolencia y alguna sintomatología que afecta a los grupos más vulnerables como niños, enfermos y especialmente personas con enfermedades cardiovasculares o pacientes con deterioro cognitivo».

## Adaptación neurohormonal

Esto sucede porque nuestro organismo cuenta con un sistema de adaptación neurohormonal

que tiene como misión mantener el equilibrio respecto a los cambios internos y ambientales y lo hace regulando el estrés, el metabolismo o la presión arterial, entre otros. «Se trata de un sistema muy robusto en el caso de personas sanas o personas jóvenes y, en este caso del cambio de hora, apenas notan los efectos o lo hacen de forma muy

leve», añade.

De Paula, no obstante, aclara que los estudios disponibles al respecto no son demasiado amplios y se notan principalmente en el cambio a horario de verano. «Es entonces cuando detectamos la aparición de alguna cardiopatía isquémica y una mayor incidencia de casos de descompensación de la tensión arterial».



José María Prieto de Paula, jefe de Medicina Interna y Begoña Díez, secretaria del Colegio de Psicólogos. **EL NORTE**



Reloj en la torre de la Catedral de Valladolid. **ALBERTO MINGUEZA**

Para proteger a los grupos más vulnerables de estos desajustes, la Sociedad Española del Sueño, la Sociedad Española de Neurología y la de Medicina Interna se muestran a favor de terminar con el cambio en el reloj y quedarse de forma permanente con el horario de invierno por ser el más beneficioso para la salud y el que más se acompaña con el ritmo circadiano.

## Estrés y problemas de salud

«En niños y mayores genera un mayor problema de adaptación porque tienen unos horarios y rutinas más establecidos y por eso aumenta su malestar y tienden a un mayor pesimismo e irritabilidad», asegura la secretaria del Colegio de Psicología de Castilla y León, Begoña Díez. Aunque explica la profesional que este estado «es temporal y varía en cada persona, de tres días a una semana». El horario de invierno implica un bajo tono emocional y una mayor falta de luz solar, lo que motiva que nos mostremos menos receptivos a la hora de realizar cualquier actividad porque una vez que anochece aumenta la secreción de melatonina y con ella la sensación de sueño y cansancio.

«Las personas con estrés de base tienen mayor sensibilidad a este cambio por su energía está centrada en salvar esas otras cosas y les impide adaptarse a este cambio de forma adecuada», aclara Díez. Aconseja realizar actividades que nos motiven, potenciar en esta época las relaciones sociales y tener mucha paciencia ante los cambios que están por venir. «Tratar de caminar con el cambio de estos meses».

Guarderías, institutos y colegios son un termómetro perfecto para medir en qué medida afecta el cambio de hora entre los distintos grupos de edad. Durante los primeros meses de vida y hasta los cinco años «esta hora extra de descanso que nos da el reloj facilita que los más pequeños lleguen a los centros más despejados, pero a medida que avanza la mañana se detecta una mayor irritabilidad, fatiga y alteraciones del apetito entre los alumnos», explica Beatriz Rodríguez, doctora en Psicología y maestra de Educación Infantil y Primaria en Medina de Rioseco.

En la etapa de Educación Primaria el sistema de autorregulación y rendimiento se resiente más. «Especialmente en alumnos sensibles al cambio como son los niños con TEA (Trastorno del Espectro Autista) o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) ya que muestran

**La Sociedad Española del Sueño, la de Neurología y la de Medicina Interna se muestran a favor de terminar con los cambios**



## **Alumnos con autismo e hiperactividad muestran mayores episodios de impulsividad, ansiedad e irritabilidad**

mayores episodios de impulsividad, ansiedad e irritabilidad que suelen estar presentes durante cuatro o cinco días seguidos», asevera.

### **Medidas en los colegios**

Los docentes tienen en cuenta estos cambios y procuran adaptar los horarios lectivos. «Al llegar más despejados, durante las primeras horas se imparten las asignaturas que mayor concentración requieren y se deja las más livianas para las últimas horas», expone Rodríguez. Plantea además que el hecho de que los niños se enfrenten a estos cambios también supone un aprendizaje. «Tiene un beneficio en la flexibilidad cognitiva de los estudiantes porque aprenden a adaptarse a estos pequeños cambios, a las variaciones ambientales y es una oportunidad para trabajar con ellos conceptos relacionados con estos cambios».

Esta próxima semana los docentes notarán cambios en los alumnos que, en el caso de los estudiantes de Secundaria se atenúan algo más. «Esta cronodisrupción afecta de una forma más

leve a los adolescentes en el cambio de invierno, pero en el de verano notamos que los alumnos están más irritables y agitados, con mayor fatiga y somnolencia. Estos cambios tienen una mayor afectación en estudiantes con problemas de base como pueden ser los relacionados con la salud mental a los que hay que prestar especial atención», apunta la orientadora de Secundaria, Pilar Díaz.

Dejar un horario definido y fijo los 365 días del año haría que cada seis meses anocheciera con tres horas de diferencia, así que debate aparte es el horario que se elegiría como permanente. Por ejemplo, si el de invierno fuese la única opción, tendríamos días en diciembre en los que pasadas las cinco y media de la tarde empezaría a anochecer y jornadas veraniegas en las que a las diez de la mañana haría un calor propio de mediodía.

### **Sol a las cinco de la mañana**

Si por el contrario, el horario de verano fuese el elegido, habría días del mes de junio, por ejemplo, en los que a las cinco de la madrugada veríamos el sol. Jornadas en las que aún no habría amanecido a las nueve y media de la mañana y con toda la actividad escolar y laboral ya iniciada y tardes en las que tuviéramos que decir adiós al sol a las ocho y media, en plena tarde de piscina o de terrazas.



## DÍA NACIONAL DEL DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO (DCA) ◆ LAS ASOCIACIONES PIDEN MÁS RECURSOS Y ATENCIÓN PARA LOS AFECTADOS



Hoy 26 de octubre se conmemora el Día del Daño Cerebral Adquirido, una jornada para visibilizar la realidad de un colectivo cada vez mayor que exige a las administraciones sanitaria y sociosanitaria estrategias efectivas de atención y acompañamiento a las personas afectadas, sus familias y las entidades.

El DCA es una lesión repentina en el cerebro que ocurre ya lo largo de la vida de una persona debido a factores como un ictus, un traumatismo craneoencefálico, un tumor o infecciones. Este daño puede provocar déficits temporales o permanentes en funciones motoras, cognitivas, sensoriales, emocionales y conductuales, dependiendo del área y la gravedad de la lesión. El DCA "irrumpe alterando los proyectos vitales".

En Tenerife, los afectados tienen dos entidades que realizan una gran labor, la Asociación de Daño Cerebral Adquirido (Adacea Tenerife) y Fundación Hospitalarias Tenerife, entre ambas atienden a unos 130 usuarios en sus diferentes servicios. Ambas ofrecen atención integral, rehabilitación, acompañamiento y visibilización social, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de estas personas, pero además Hospitalarias cuenta con el Hogar Reconectados, servicio pionero en Canarias para 10 usuarios atendidos por una decena de profesionales, y a través de su Unidad de Fomento del Empleo Inclusivo, logró la primera contratación laboral de una afectada con DCA de España.

Virginia González, Neuropsicóloga y coordinadora de la Unidad de Día de DCA de Fundación Hospitalarias Tenerife, recalcó que "el daño cerebral adquirido irrumpe en tu vida repentinamente y tiene gran impacto no sólo físico sino incluso a nivel emocional, porque en la mayoría de los casos los afectados ya tienen su vida conformada, su trabajo, su familia, sus proyectos de futuro y, de repente, se va todo abajo. El DCA supone un punto de



UN AFECTADO POR UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR O TRAUMÁTICO REALIZA REHABILITACIÓN EN LA UNIDAD DE DÍA

La neuropsicóloga Virginia González afirma que "la aceptación es el paso más difícil para los afectados y sus familias, supone adaptarse a una realidad completamente diferente"

## “El daño cerebral adquirido supone un punto de inflexión y tienen que reconstruir su vida”

inflexión en su vida, tienen que reconstruirse de nuevo. La aceptación es el paso más difícil tanto para las personas usuarias como para las familias, porque es adaptarse a una nueva realidad completamente diferente, mientras que con una discapacidad o un trastorno del neurodesarrollo, puedes nacer con él y más o menos tu vida ya está adaptada con el paso del tiempo a esas capacidades", destaca.

La experta de Fundación Hospitalarias Tenerife señaló que la causa más común de un DCA "es el accidente cerebrovascular, es decir un ictus, que tiene muchísimos factores de riesgo evitables": la hipertensión arterial, tabaquismo, consumo de alcohol, diabetes, alta concentración de colesterol y/o triglicéridos, aunque puede aparecer sin ninguno de estos factores de riesgo. Y la segunda de las causas más comunes es "un traumatismo craneoencefálico, que suele ocurrir pues en accidente de tráfico, laboral, doméstico o deportivo, a lo mejor tras una caída o golpes que generan un daño cerebral".

En España más de 435.000 personas tienen Daño Cerebral Adquirido. Según diversos estudios nacionales, más del 80% de afectados por DCA provienen por un ictus, mientras un 13-15% por traumatismos craneoencefálico.

Según el INE, en 2008 habían 19.811 personas en Canarias con DCA, mientras otro estudio señala que en 2014 habían acudido a solicitar la discapacidad en la región 3.272 personas con esta lesión neuronal. Con datos extraídos de la Consejería de Sanidad, en 2017 se registraron 4.054 altas hospitalarias de pacientes tras un accidente cerebrovascular (ACV), mientras que 960 altas fueron de pacientes con lesiones neuronales.



## S Y SUS FAMILIAS



DE LA FUNDACIÓN HOSPITALARIAS TENERIFE. DA

les traumáticas. Donde sí hay registros actualizados es de Ictus. En Canarias, durante 2023 se registraron 2.819 ingresos hospitalarios por Ictus. Esta enfermedad cerebrovascular supone la segunda causa de muerte en España, un 30% de las personas que sufrirán un ictus fallecerán, mientras el 50% tendrán secuelas posteriores que les causan discapacidad, según la Sociedad Española de Neurología (SEN). Por tanto es importante el control de los factores de riesgo, la mayoría prevenibles, y la detección precoz de los primeros síntomas.

Fundación Hospitalarias realiza el abordaje "con una visión y atención integral y multidisciplinar, porque cada persona y cada daño cerebral es diferente". "Por mucho que sepas con la resonancia magnética qué zona está lesionada, luego hay que valorar a qué nivel de redes cerebrales está realmente afectado para trabajar a nivel físico, cognitivo, emocional, sensorial, etc."



## Salud

# 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

✉ 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 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 desprestigiado. En muchas oca-

**«Vivimos en una sociedad en la que el sueño está desprestigiado», dice la doctora Izquierdo-Pulido**

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

Según el estudio presentado el miércoles 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 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 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 manera cómo dormimos y a la inversa. Un descanso pobre suele empujar a consumir alimentos de mayor palatabilidad y peor calidad para recomfortarnos 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.



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



# Los neurólogos alertan sobre la invasión de productos 'milagro' contra el insomnio

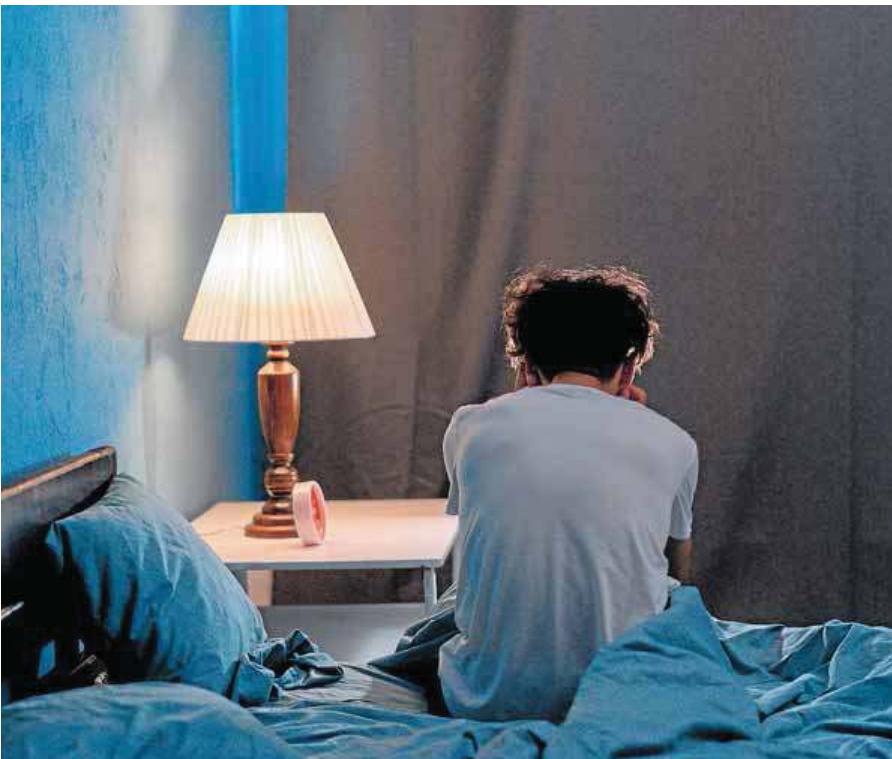
Avisan que son remedios «sin validez científica», que solo causan gasto y frustración, y que tienen riesgo porque pueden cronificar el problema

**ALFONSO TORICES**

MADRID. La Sociedad Española de Neurología (SEN), que aglutina a la mayoría de los profesionales de esta especialidad, lanzó ayer una alerta para advertir a los ciudadanos del riesgo que supone para su salud el creciente negocio y la invasión de productos 'milagro' que prometen curar el insomnio, un mal que padece uno de cada siete ciudadanos

Los neurólogos explican que el insomnio es un trastorno médico complejo, que requiere siempre de un diagnóstico y una terapia realizados por especialistas, y advierten que la gran mayoría de productos y remedios publicitados «carecen de validez científica». Indican que son soluciones «falsas» que no solo suponen «un gasto relevante» y una fuente de «frustración» ante la falta de «resultados», sino que también pueden ser perjudiciales para su salud, «porque retrasan la búsqueda de la ayuda médica adecuada y, en ocasiones, incluso, pueden empeorar los síntomas y favorecer su cronificación».

Su preocupación se debe a que en los últimos años observan 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, antifa-



Un hombre con insomnio se sienta desvelado en el borde de su cama. R. C.

**Un 15% de españoles sufre este trastorno y solo los remedios vendidos sin receta ingresan más de 130 millones cada año**

ces con tecnología incorporada, aplicaciones de meditación, dispositivos electrónicos, gafas con filtros de luz, lámparas de colores

o incluso retiros de fin de semana para a «curar» el insomnio.

Sin embargo, aclaran que «la realidad es que ninguno de estos productos ha demostrado eficacia en el tratamiento de este trastorno». Creen que solo se trata de una industria «con un gran poder de marketing que busca su nicho de negocio entre quienes sufren este problema de salud», según explica Celia García, coordinadora del Grupo de Estudio de Tras-

tornos de la Vigilia y Sueño de la SEN y portavoz. Según sus datos, solo la venta en farmacias españolas de remedios para dormir sin receta supuso en 2022 un negocio de 130 millones de euros.

Ante lo consideran un grave problema, los neurólogos han decidido hacer un llamamiento a la población para que «desconfie de la publicidad engañosa y no se deje arrastrar por modas o promesas sin base científica». «Exis-

te un gran mercado organizado en torno a este problema de salud, sustentado en potentes estrategias de marketing, por lo que es necesario advertir de que solo a través de un diagnóstico preciso y un tratamiento avalado por la evidencia científica es posible prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de las personas con insomnio», insisten.

## Graves consecuencias

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la dificultad para conciliarlo o mantenerlo, o en el problema de despertarse antes de lo deseado, y que se produce a pesar de disponer de una correcta oportunidad de dormir, tanto en horario como en duración. Es uno de los trastornos del sueño más frecuentes en la población general. Se calcula que hasta un 15% de los adultos lo padecen de forma crónica. Tiene un impacto significativo en la calidad de vida, en el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades como depresión, ansiedad, hipertensión arterial o diabetes. Las consecuencias del insomnio no solo aparecen por la noche, cuando la persona no logra dormir, sino que también tienen un gran impacto en la vida diurna, causando problemas de concentración, apatía, falta de energía, irritabilidad e incluso aumentando el riesgo de padecer accidentes.

La única actitud eficaz y responsable ante la aparición de los primeros síntomas, señalan, es acudir a pedir ayuda a los profesionales médicos. «El insomnio – recomiendan– debe abordarse como un trastorno médico. Solo es el médico quien debe profundizar en conocer sus causas y plantear un tratamiento u otro». También es el especialista, añaden, quien debe descartar que los síntomas no puedan responder a otras patologías del sueño como puede ser la apnea, el síndrome de piernas inquietas o los trastornos del ritmo circadiano.

P 7 Lo mejor ante los problemas  
para conciliar el sueño: frutos  
secos como las nueces



# 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

● 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.

Si 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 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 contribuya 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 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. La investigación surgió a raíz de un estudio más amplio acerca del sueño en el que identifi-

caron 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

«Vivimos en una sociedad en la que el sueño está despreciado», dice la doctora Izquierdo-Pulido

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 contiene.

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 periodo 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 manera 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.



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



## LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenín) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medialover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics • Premio EIT Food • Premio Supercuidadores • Premio Colegiado de Honor del COFM • Premio HematoAvanza de la SEHH • Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario • Premio España en el Corazón de Asedef • Premio Fundación Humans • Premio Sedar • Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer • Premios Imparables Sanitarios • Premio Fundación Bamberg • Premio CEN a la Divulgación de las Neurociencias • VI Premio de Periodismo en respiratorio GSK • Premio del Consejo General de Dentistas • Premio Periodístico SEMI • Premio de Periodismo Sedar • Premio Fundación Grünenthal • Premio de la Sociedad Española de Neurología • Premio de la Sociedad Española de Cardiología • Premio Médicos y Pacientes de la OMC



## Nuevos ensayos en medicina

Harvard demuestra que el déficit de litio revierte el alzhéimer en ratones y previene los efectos del envejecimiento, lo que genera una carrera similar a la del metal como energía renovable.

# Investigan la eficacia del litio para tratar enfermedades degenerativas

PATRICIA MARTÍN  
 Madrid

Harvard dejó boquiabierta a buena parte de la comunidad científica el pasado agosto, cuando publicó en *Nature* las claves de cómo ha conseguido revertir el alzhéimer en ratones. Para ello, los investigadores han usado una vía hasta ahora desconocida en esta enfermedad: el litio, un metal que tiene muchos usos. En nuestro cuerpo regula cómo funcionan las neuronas y la universidad norteamericana ha descubierto que podría ser una de las causas –o efectos– de la enfermedad degenerativa más prevalente en el mundo.

En concreto, han averiguado que la falta de litio está relacionada con el deterioro cognitivo y han ido más allá: han suministrado a ratones una terapia a base de litio que ha frenado el avance de sus lesiones e incluso alguno de los efectos que provoca el envejecimiento en el cerebro. Por tanto, el litio podría ser clave en el desarrollo del alzhéimer y quizás, incluso, podría erigirse en una posible cura: una especie de santo grial frente a una enfermedad que afecta a unos 55 millones de personas en el mundo, a las que les provoca una pérdida de memoria irreversible y, en los casos más severos, les impide llevar una vida normal.

Un descubrimiento de tal calibre, según la comunidad científica, desencadenaría un boom de investigaciones destinadas a replicar el descubrimiento, probarlo en humanos y buscar si también es clave en otras demencias y enfermedades degenerativas, y testarlo como posible vía para prevenir el envejecimiento. De hecho, ya se está produciendo una especie de ‘ fiebre del litio’ en la medicina similar a la que se ha desencadenado por encontrar este metal esencial para almacenar energía en las baterías de los vehículos eléctricos, ordenadores y móviles. La búsqueda de fuentes de energía alternativa a los combustibles fósiles ha disparado una carrera por este elemento – que se encuentra sobre todo en yacimientos en Sudamérica – similar a la que en el siglo XIX



Extracción de litio que después se utilizará para las baterías.

despertó la fiebre por el oro. El uso del litio en medicina no es nuevo. Existen registros de su uso terapéutico desde el siglo II y en forma de fármaco fue el primer tratamiento contra una enfermedad psiquiátrica. El doctor John Cade demostró en 1949 que las sales de litio son eficaces contra el trastorno bipolar y en la actualidad también se usan en trastornos depresivos, maniacos o esquizofrénicos. Por tanto, las investigaciones en torno al alzhéimer no partirán de cero. Ya se sabe que los suplementos a base de litio se absorben bien por vía oral pero también que es importante controlar la dosis de forma adecuada, ya que un exceso tiene efectos graves: puede provocar síntomas digestivos, neurológicos o fallo renal agudo.

### Optimismo

Por tanto, todavía queda un amplio camino por recorrer y quizás años para saber si el litio es un factor desencadenante del alzhéimer, si puede usarse como terapia y si

tiene utilidad en otras enfermedades o frente al envejecimiento. El optimismo, sin embargo, cunde en la comunidad científica. «La investigación de Harvard es un paso de gigante para abrir nuevas líneas de investigación porque demuestra que el litio es una sustancia crítica en alzhéimer, lo que abre puertas a encontrar la cura, aunque se tarden años», apunta Diego Redolar, neurocientífico y profesor de la UOC. En su opinión, el trabajo estadounidense es clave porque sugiere que en personas con alzhéimer una proteína sequestra la biodisposición de litio, lo que está relacionado con la aparición de las características placas betamiloïdes –que destruyen las neuronas– y otros efectos relacionados con el deterioro cognitivo. Además, el trabajo demuestra el mecanismo de acción y, por último, desarrolla la terapia que revierte los síntomas.

Porque no basta cualquier suplemento de litio, sino que los investigadores administraron a los

ratones modificados genéticamente para desarrollar alzhéimer un compuesto llamado litio oratoato que, a diferencia de otras formulaciones, se absorbe de forma más estable y no interfiere en las placas tóxicas típicas de la enfermedad. Y la terapia frenó el avance de las lesiones. Además, en ratones sanos, ayudó a conservar las neuronas y sus conexiones, sin causarles, con la formulación indicada, efectos secundarios.

Hasta ahora, los tratamientos aprobados recientemente contra la enfermedad y con efectos limitados están diseñados para reducir las placas betamiloïdes. De ahí la aportación sorprendente del trabajo de Harvard, ya que usa un «nuevo mecanismo» y cada día no se hacen descubrimientos de este tipo en enfermedades sin cura, según Marc Suárez, miembro del Grupo de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología. Además, como otras enfermedades neurodegenerativas, como el parkinson, la ELA, «puede

tener mecanismos comunes», si se descubre «un mecanismo neuroprotector, este puede ser útil» también frente a otras dolencias o demencias. Mientras que Redolar, que comparte este análisis, apunta a su vez que el litio también podría tener utilidad en otras patologías relacionadas con trastorno del ánimo y las adicciones.

### Envejecimiento

Es más controvertido, sin embargo, su posible uso para frenar el envejecimiento. La investigación de Harvard demuestra también que el litio reduce la inflamación que provoca el envejecimiento en ratones y «genera una hipótesis que puede ser estudiada en humanos», según Suárez y Redolar. Sin embargo, Salvador Macip, experto en longevidad y catedrático de la UOC, no lo tiene tan claro. A su juicio, la falta de litio está relaciona-

**Este hito generará estudios para replicar el resultado y testarlo en humanos**

**Expertos aconsejan no lanzarse a tomar alimentos o suplementos con este compuesto**

da con las placas betamiloïdes, «que parece que chupan el litio que hay en el cerebro», por lo que el déficit de este metal no está relacionado con el envejecimiento global y es difícil, por tanto, que sirva para prevenirla, sino que únicamente podría tener influencia –aún por demostrar en humanos– en las personas con demencia. Macip es el más cauto de los investigadores consultados. Considera que el trabajo de Harvard es «sorprendente porque señala claramente al litio como participante de los síntomas de alzhéimer, por lo que en un futuro cercano podría, sin duda, dar una opción de tratamiento». Pero en su opinión, «abre más preguntas que respuestas» y es «poco probable que sirva para encontrar la cura a la enfermedad porque es muy compleja y difícil de solucionar con una sola cosa».

Además, los especialistas advierten a los pacientes de que no se lancen a tomar alimentos o suplementos con litio, puesto que aún no está demostrado que tenga utilidad frente al deterioro cognitivo y son peligrosos: tienen efectos secundarios si se toman en exceso y sin control médico. ■



# Jessica Becerra, logopeda: «Recuperar la comunicación y la deglución tras un ictus salva vidas»

**M.I. PONFERRADA**

El ictus, también conocido como infarto cerebral o derrame cerebral, se produce cuando se interrumpe el flujo sanguíneo en el cerebro, ya sea por un coágulo o por la rotura de un vaso sanguíneo. Esta afección es la segunda causa de muerte en España, la primera entre las mujeres, la principal causa de discapacidad adquirida en adultos y la segunda de demencia, según la Sociedad Española de Neurología, SEN. Actualmente, más de 330.000 españoles presentan alguna limitación funcional derivada de un ictus, y se estima que su incidencia aumentará un 27% en los próximos 25 años.

Jessica Becerra Riveiro, logopeda ponferradina, subraya que la rehabilitación multidisciplinar es esencial, especial-

mente en los primeros seis meses tras el accidente cerebrovascular, debido a la neuroplasticidad del cerebro. «El logopeda es el puente que reconecta al paciente con su entorno. Ayuda a recuperar la comunicación, protege la alimentación segura y acompaña al entorno familiar para afrontar esta nueva situación», explica.

Entre las secuelas más frecuentes tras un ictus se encuentran la pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo, problemas de equilibrio y coordinación, alteraciones del lenguaje, dificultad para tragar y deterioro cognitivo. «Recuperar el control sobre las palabras y la alimentación no solo mejora la calidad de vida, sino que puede salvar vidas», afirma Becerra. La logopeda insiste en que, aunque la recuperación es más rápida du-

rante el primer año, nunca se detiene por completo. Por ello, el tratamiento debe ser intensivo, personalizado y comenzar cuanto antes, combinando fisioterapia, terapia ocupacional, neuropsicología y logopedia.

La prevención, recuerdan los expertos de la SEN, es otra pieza clave. Hasta un 90% de los ictus se podrían evitar mediante el control de factores de riesgo como la hipertensión, diabetes, colesterol alto, tabaquismo, obesidad, sedentarismo, consumo de alcohol y enfermedades cardíacas.

Además, conocer los síntomas iniciales -alteración brusca del lenguaje, pérdida de fuerza en un lado del cuerpo, problemas de visión o coordinación- y actuar de inmediato llamando al 112 es fundamental para mejorar el pronóstico.