



Trastornos del sueño. Los problemas para dormir o derivados del sueño se detectan antes, pero también hay más casos por el ritmo acelerado de vida, la prolongación del horario laboral, y el aumento del sobrepeso. Dos de cada diez personas sufren alguna patología, como apnea, insomnio, o el síndrome de piernas inquietas. No tratarlos puede causar problemas cardíacos, metabólicos y psicólogos a largo plazo

Poco dormilones por estrés y obesidad

Raquel Rivera
MALAGA

La narcolepsia, que es la somnolencia por el día, influye en el fracaso escolar y en accidentes laborales

El 30% de la población sufrirá insomnio en algún momento de su vida. El estrés y turnos de noche, factores de riesgo

■ Uno vive lo que duerme. No es un dicho popular, sino un principio médico. El sueño no es un proceso pasivo, sino que complementa la vigilia, aporta descanso, equilibrio mental y regala hormonas para el crecimiento. Pero ahora se duerme peor que hace décadas. El estrés, el aumento del sobrepeso, turnos de trabajo que se prolongan hasta la noche... El 20% de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño, el más frecuente es el insomnio, que afecta a cerca del 30% de las personas en algún momento de su vida. Pero hay otras patologías con incidencia, como la apnea del sueño, y el síndrome de piernas inquietas, por el que el paciente duerme de forma fragmentada, incapaz de relajarse, de permanecer echado.

Se detectan más casos, pero antes. Lo destaca Jesús Paniagua, neurofisiólogo miembro de la Sociedad Española del Sueño, que celebra del 30 al 12 de marzo un congreso nacional en Sevilla. El encuentro reunirá a más de 400 especialistas.

El

diagnóstico llega antes, porque tanto los especialistas, como la sociedad se toma cada vez más en serio los problemas derivados del sueño. Se sabe que el sueño ayuda a la recuperación de la persona e interviene en los procesos metabólicos. Por eso, descuidar el acto de dormir tiene costes a largo plazo.

«Por ejemplo, la apnea tiene consecuencias durante el día, pues la falta de des-

LAS FRASES

JESÚS PANIAGUA
NEUROFISIÓLOGO DEL HOSPITAL VIRGEN DE LAS NEVES DE GRANADA

«Cada vez se diagnostican los trastornos antes»

► El neurofisiólogo asegura que la sociedad y los médicos están más concienciados sobre la prevención y el tratamiento de los problemas derivados del sueño. De hecho, esta especialidad es emergente y requiere la implicación de diferentes disciplinas sanitarias.

«La apnea causa un deterioro vascular»

► Si no se trata esta patología, que tiene su origen en la constitución de las vías respiratorias. La obesidad puede causarla.

canso supone un peligro en el volante. Además, esta enfermedad, si no se trata, conlleva un deterioro vascular que supone un riesgo de sufrir trombosis, un infarto o hipertensión», explica.

Fracaso escolar

Los problemas para dormir pueden llevar a trastornos psicológicos, por ejemplo, depresión. También, la falta de sueño es un factor que influye en el fracaso escolar y en los accidentes laborales. El doctor Paniagua asegura que el origen de algunos síndromes es hereditario, pero otros trastornos se manifiestan o se agravan por factores externos, como el ritmo de vida y la alimentación. «Tener sobrepeso da un mal sueño, por ejemplo, puede generar apnea».

En la narcolepsia, que es la excesiva somno-

lencia durante el día, los agentes externos no influyen, sino que se debe a alteraciones orgánicas y cerebrales por la ausencia de un neurotransmisor que mantiene la vigilia. Es una enfermedad rara, que afecta a 50 de cada 100.000 habitantes, pero que debe diagnosticarse de forma precoz para que el enfermo pueda tener una vida normal. «Antes se les consideraba dormilones y eso les ocasionaba problemas. Una narcolepsia que no se controla puede provocar cataplexia (pérdida de sensibilidad en un miembro), y el paciente se cae al suelo, por ejemplo, cuando se ríe, ante una emoción».

¿Cuánto debemos dormir para tener una vida saludable? «Las necesidades de sueño son individuales, hay gente que necesita 9 ó 10 horas, y otros que tienen bastan- te con cinco».

Lo importante es que el descanso no se fragmente. Dormir de día no están recomendables, por eso a los especialistas con turno de noche se les forma y conciencia para que sean respetuosos con el sueño, aunque esté la luz del sol. ¿Y soñar? «Todos soñamos a diario, porque nos proporciona un equilibrio mental, liberamos inquietudes, emociones. Las pesadillas también».



Expertos de la UMA identifican biomarcadores del Alzheimer para el desarrollo de nuevos fármacos

► Los investigadores analizan los mecanismos celulares y moleculares de los procesos neurodegenerativos

LA OPINIÓN MALAGA

■ Expertos del área de Biología Celular de la Universidad de Málaga, pertenecientes al Ciber de Enfermedades Neurodegenerativas (Cibermed), en colaboración con investigadores de la Universidad de Sevilla, han identificado biomarcadores de la progresión del Alzheimer, que actualmente están siendo utilizados por la industria farmacéutica para hacer el screening de sus fármacos contra

la enfermedad. Andalucía Innova explica que los biomarcadores identificados son dos neuropeptidos (somatostatina y neuropeptido Y) expresados por un subtipo de interneuronas hipocámpales que están implicadas en procesos de memoria y aprendizaje, y que son «muy vulnerables» en el Alzheimer. La comunidad científica se hizo eco de este hallazgo en 2006 publicándolo en la revista *Neurobiology of Aging* de ese año.

También llamadas neuronas de asociación, las interneuronas hipocámpales son las encargadas de establecer nexos de unión entre las neuronas del hipocampo cerebral. Los neuropeptidos son moléculas similares a las proteínas,

que actúan en el cerebro como estimulante y también como inhibidor.

Desde que comenzaron a trabajar en esta línea a principios del 2000, estos investigadores analizan los mecanismos celulares y moleculares de los procesos neurodegenerativos asociados al Alzheimer para identificar biomarcadores y dianas terapéuticas que puedan ayudar en el desarrollo de nuevas estrategias de intervención. Para llevarlo a cabo han contado con la financiación de proyectos del Instituto de Salud Carlos III, organismo público de investigación y de apoyo científico adscrito al Ministerio de Ciencia e Innovación. Estos investigadores han fijado

su interés en la neuroprotección durante el desarrollo de la enfermedad. «Analizamos los daños neurodegenerativos, la muerte de neuronas, en las fases más tempranas porque es en ese punto donde se podría conseguir una terapia mucho más efectiva. Nuestro interés es intentar proteger», afirma la investigadora responsable, Antonia Gutiérrez. «Pero para prevenir es necesario conocer en profundidad esta fase inicial, tarea que incluye identificar los mecanismos moleculares y celulares así como determinar la bondad del modelo para, posteriormente, trasladar toda esa información básica en posibles biomarcadores y dianas terapéuticas», añade

ACTA SANITARIA

- Corporativo**
- ✦ Quiénes Somos
 - ✦ Contacta con Nosotros
 - ✦ Boletín diario



¿Tiene alguna obsesión?
Nosotros sí,
servicio, servicio, servicio.



- Información**
- ✦ Noticias
 - ✦ Dimes y Diretes
 - ✦ Punto de Vista
 - ✦ El Mirador
 - ✦ Documentos
 - ✦ Medicamentos
 - ✦ Otras Noticias
 - ✦ Farmacia
 - ✦ Tecnología
 - ✦ Nombres Propios
 - ✦ Libros
 - ✦ Agenda
 - ✦ Hemeroteca

Agenda



Canal » Agenda

» XX REUNIÓN ANUAL DE LA SES

Sevilla, del 10 al 12 de marzo de 2011

Organiza: Sociedad Española de Sueño (SES)

Lugar: Hotel Hesperia Sevilla.
Av. Eduardo Dato, 49 - Sevilla

[Ampliar información](#)