

20 Abril, 2023



Fermín Apezteguia.

Los neurólogos premian la labor divulgativa de Fermín Apezteguia

EL CORREO

BILBAO. La Sociedad Española de Neurología (SEN) ha decidido premiar la labor divulgativa realizada a lo largo del año pasado por el periodista de EL CORREO Fermín Apezteguia. El premio, dotado de 2.000 euros, se concederá en junio en el marco del Acto Institucional de la sociedad, que este año se celebra en San Sebastián.

El Premio a la Mejor Divulgación en Neurología busca reconocer a los autores que «más se hayan interesado por elaborar trabajos periodísticos de calidad relacionados con la especialidad», según informó ayer la SEN. La selección presentada por nuestro compañero incluyó el artículo 'Demasiado niño para un ictus', sobre el infarto cerebral en menores; y la información 'Transfusiones periódicas de sangre permiten a pacientes de alzhéimer aliviar la enfermedad'.

Esta primera edición de los premios de la SEN se ha dividido en dos categorías. El galardón al Mejor Trabajo Periodístico en Neurología se ha concedido al trabajo 'La investigación en enfermedades neurológicas, prioritaria ante el envejecimiento de la población', elaborado por el periodista Nacho Meneses de 'El País'.



20 Abril, 2023



INVESTIGADORES ESPAÑOLES ABREN UNA 'PUERTA' EN EL CEREBRO CONTRA EL PÁRKINSON

Técnica de ultrasonidos. Expertos del Centro de Neurociencias HM de Móstoles han logrado penetrar la barrera hematoencefálica en zonas específicas. Así permiten la llegada a áreas cerebrales clave en la patología neurodegenerativa

Por **Cristina G. Lucio** (Madrid)

Nuestro cerebro está protegido por una especie de valla, un muro que evita que infecciones, tóxicos y otras amenazas lleguen al sistema nervioso central. Esta barrera hematoencefálica, sin embargo, también impide que se puedan administrar en el cerebro muchos tratamientos para enfermedades neurológicas, como el párkinson, lo que supone un escollo para la lucha contra estos trastornos.

Un equipo de investigadores españoles ha demostrado que, mediante una técnica de aplicación de ultrasonidos de baja intensidad (LIFU), es posible abrir puertas de forma temporal y focalizada en esa barrera y alcanzar dianas específicas en la enfermedad neurodegenerativa.

En concreto, los investigadores, liderados por José A. Obeso, del Centro Integral de Neurociencias HM CINAC del Hospital Universitario HM Puerta del Sur (Madrid), han conseguido que un vector viral (virus

adenoasociado, AAV) atraviese la barrera en áreas cerebrales relacionadas con el párkinson en seis macacos utilizando la técnica LIFU. El procedimiento demostró que la técnica resulta segura, puede realizarse de forma no invasiva, es factible y genera expresión proteica, lo que abre la puerta a un gran potencial terapéutico, señalan los investigadores.

Los vectores virales se emplean habitualmente como transportadores de terapia génica, como una especie de taxis que permiten llevar las instrucciones necesarias para modificar las alteraciones en el ADN que es necesario cambiar en muchos trastornos. Sin embargo, hasta ahora la barrera hematoencefálica suponía una frontera para su empleo en el cerebro. Hasta ahora, la única alternativa contemplada era su inyección intracraneal, pero resulta un procedimiento complejo y que engloba muchos riesgos, lo que limitaba su desarrollo.

El hecho de que LIFU sea una técnica no invasiva y segura «podría facilitar la administración focal de vectores virales para terapia génica y podría permitir intervenciones tempranas y frecuentes para tratar enfermedades neurodegenerativas», señalan los investigadores en el último número de *Science Advances*, donde publican sus resultados.

«Hasta ahora no se había demostrado nunca que un vector viral podía alcanzar determinadas zonas y expresarse de esta manera completamente focal. Hemos abierto realmente la posibilidad de acceder a determinadas zonas del cerebro y proporcionar un agente que pueda ser terapéutico», señala Obeso. Además de en los modelos animales, su equipo ha demostrado que la apertura de la barrera hematoencefálica es posible en tres pacientes de párkinson. En estos casos, no se llevó a cabo la administración del vector viral. El equipo espera iniciar un ensayo clínico el año que viene.

El objetivo es conseguir poder tratar a los pacientes en las primeras etapas de la enfermedad, cuando la pérdida de neuronas dopaminérgicas característica del trastorno se produce en zonas muy localizadas. La posibilidad de abrir la barrera hematoencefálica de manera temporal y solo en áreas muy específicas sería clave para actuar frente a la neurodegeneración incipiente, explica el investigador. «El actuar focal-

mente constituye una ventaja cuando se actúa precozmente», subraya Obeso.

La técnica que permite atravesar la barrera hematoencefálica se basa en la combinación de dos factores. La emisión focalizada de ultrasonidos de baja intensidad en combinación con la inyección por vía intravenosa de microburbujas. Cuando estas microburbujas entran en contacto con los ultrasonidos, en esas zonas específicas donde se están aplicando, aumentan su actividad y su tamaño, ganan energía y se mueven con más intensidad, lo que termina provocando una apertura en la barrera hematoencefálica, en el muro cerebral. «Es como si se creara un conducto que permite atravesar la barrera de una forma focal y temporal». En humanos, la permeabilidad de la barrera se mantiene 24 o 48 horas como máximo.

Para Álvaro Sánchez Ferro, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN), esta estrategia es «muy interesante y disruptiva».

«El equipo responsable constituye un grupo muy reconocido internacionalmente que trabaja en enfermedad de Parkinson, donde han puesto el foco, pero la técnica resultaría extrapolable a otras enfermedades neurológicas», subraya el neurólogo. «Es una prueba de concepto. Para su traslado a la clínica harán falta más estudios y superar las regulaciones y los permisos pertinentes, queda tiempo. Pero creo que tendrá mucho impacto a futuro», añade Sánchez Ferro.

Por su parte, Analia Bortolozzi, científica titular en el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB-CSIC), investigadora principal en el CIBERSAM y responsable del grupo de Neurofarmacología de Sistemas en el IDIBAPS-Fundació Clínic, ha señalado en declaraciones a SMC España que «a pesar de su venta-

Instalaciones donde se realiza la técnica de ultrasonidos en el Centro de Neurociencias de Móstoles.
 CARLOS G. POZO

“Hemos abierto la posibilidad de acceder a determinadas áreas y llevar allí un agente terapéutico”

El objetivo es tratar a los pacientes en las primeras etapas, cuando la pérdida de neuronas es localizada

jas y posibilidades de tratamiento, LIFU tiene una parte importante de desafíos. Aunque una mejor penetración de la barrera hematoencefálica supone una gran ayuda para la administración de fármacos, incluida la terapia génica, aumenta el riesgo de que entren en el cerebro sustancias no deseadas, como cuerpos extraños y agentes inflamatorios».



▶ 20 Abril, 2023

Un estudio descubre el mapa que conecta la mente y el cuerpo

El dibujo cerebral, revisión del trazado hace un siglo, vincula pensamientos y acciones

MIGUEL ÁNGEL CRIADO, Madrid
Desde la década de 1930 en adelante, el neurocirujano americano Wilder Penfield le abrió la cabeza a centenares de personas. Era para curarles la epilepsia o un tumor, pero, ya que las tenía abiertas, les aplicaba descargas eléctricas en distintas partes mientras preguntaba a los pacientes qué sentían y observaba sus reacciones. Así pudo crear un mapa con las funciones motoras de la corteza cerebral. Al dibujarlo le salió una especie de homúnculo (hombrecillo en latín) para cada hemisferio del cerebro. El dibujo mostraba una serie de continuidades que aún fascinan. Este descubrimiento y su representación gráfica han estado en los manuales de neurociencia desde entonces. El problema es que, según un amplio trabajo realizado ahora, el homúnculo de Penfield está mal dibujado.

“Este descubrimiento fue fortuito”, asegura Evan Gordon, neurocientífico de la Universidad de Washington (Estados Unidos) y primer autor de este trabajo recién publicado en *Nature*. Junto a sus colegas de laboratorio, Gordon ha realizado horas y horas de resonancias magnéticas a varias personas mientras estaban en reposo o realizando algún movimiento. “Esto nos permitió mapear la organización del cerebro con gran detalle. ¡Lo que no esperábamos era encontrar un nuevo sistema cerebral en la corteza motora primaria!”, detalla en un correo. “No consideramos buscar en esta área porque, desde el trabajo de Penfield hace 90 años, todos ya saben cómo se supone que debe ser la corteza motora”, añade. Pero lo que hallaron fue una red dentro de otra red que reescribe lo descubierto por el neurocirujano canadiense.

“Penfield no estaba equivocado, pero estaba limitado por la tecnología disponible en su época”, aclara Gordon. De hecho, el propio neurocirujano canadiense dijo que no había que tomarse a su homúnculo al pie del trazo. Pero en lo que sí erraba era en que la distribución de los movimientos del cuerpo por el mapa del cerebro no era lineal ni continua, como él creía.

Más importante aún es que, intercaladas con las áreas clave para el movimiento de manos, pies o cara, vieron la activación de otras zonas que no parecen estar directamente involucradas en funciones motoras, a pesar de que se encuentran en el corazón del área motora del cerebro. “Demostramos que la representación homúnculo de Penfield se ve intercalada por áreas de una red de acción somato [en referencia al cuerpo] cognitiva [referido a la mente]”, explica Gordon. Tras el acrónimo en inglés de SCAN, las distintas partes de esta red muestran una gran conexión entre sí y están activas durante muchos tipos de movimientos y, en particular, cuando se piensa en realizar el movimiento, antes de ejecutarlo. Esto lo refuerzan con la observación de que esta red ahora identificada está conectada con otras zonas del cerebro encargadas de las llamadas funciones superiores. La existencia de esta especie de interfaz explicaría, según los autores, que tantas funciones y trastornos de la mente tengan manifestaciones corporales. “Cuando pienso en cómo resolver un problema, empiezo a caminar. O antes de dar una conferencia, siempre tengo ganas de orinar. Hay un millón de ejemplos. Creemos que la SCAN es la estructura física que hace que pase todo esto”, termina el neurocientífico.

El homúnculo del pionero Wilder Penfield

Wilder Penfield, que en sus años de formación vino a España a aprender del equipo de Ramón y Cajal, operó a más de 400 personas a cabeza abierta. La mayoría eran soldados de las dos guerras mundiales cuyas lesiones en el cerebro les habían provocado epilepsia focal. También operó decenas de tumores cerebrales. En el curso de sus intervenciones, ideó un sistema para estimular con electrodos y pequeñas descargas las diversas partes del cerebro. David Ezpeleta, neuroci-

rujano del Hospital Universitario Quirón, de Madrid, reconoce que “eso de investigar mientras operas ya no se puede hacer”.

Más allá de la validez y vigencia del homúnculo, Ezpeleta destaca de Penfield que fue un pionero en muchos aspectos, como la cirugía de la epilepsia o la identificación y análisis de la corteza motora y el córtex somatosensorial. “Era religioso y buscaba las bases de las emociones, también del alma humana”, comenta Ezpeleta, secretario de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología. “Además de curar, pretendía encontrar y acceder al disco duro de nuestros pensamientos”, termina.



► 22 Abril, 2023



Fallos de memoria para estar tranquilos

El estrés puede llevar a intentar ser consciente de algo y luego no recordarlo

FERMÍN APEZTEGUIA

La memoria falla y, a partir de determinada edad, con mayor frecuencia. Pero tranquilo, que eso no tiene por qué ser indicativo de una demencia, ni mucho menos. Si usted es de los que no sabe dónde ha dejado las llaves, la calle en la que hoy ha aparcado el coche o ese lugar privilegiado donde guardó ese objeto que tanto quiere, no se preocupe. ¡Bienvenido a la edad de los despistes! Hacerse mayor también era esto.

A partir de los 50 años no puede pretenderse tener el mismo corazón ni los mismos pulmones que se tenían con 20. Con la cabeza pasa exactamente lo mismo. Los años no perdonan. "Una cosa es un despiste y otra muy distinta un olvido que impacta en tu vida", matiza el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. "No es tan grave ignorar dónde se han dejado las llaves, que nos pasa a todos. Lo preocupante es ser incapaz de recordar si has venido en coche o en tren, o si celebraste ayer o no el aniversario de tu boda", detalla el especialista.

Los olvidos de los que uno es consciente pueden tener muchas causas y ninguna de ellas ser motivo de alarma, según explica el experto, jefe del servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. Uno puede no recordar exactamente dónde quedó con un amigo porque en ese momento estaba despistado, porque lo es por naturaleza y simplemente se le ha olvidado.

A menudo, además, realizamos determinadas actividades sin ser plenamente conscientes de que las estamos haciendo. "Imagine a un empresario de esos que viajan de Bilbao a Madrid en el día y lo hace con muchísima frecuencia. Sale por la mañana a primera hora, deja el vehículo en el aeropuerto y, a su regreso, no sabe dónde lo ha dejado. Conozco mucha gente -y, de hecho, hay aplicaciones- que tiene que hacer fotos para recordar dónde ha aparcado".

Memorizar los pasos dados

¿Es para preocuparse? Rotundamente no. El estrés con que llegó al estacionamiento, mantenido durante una intensa jornada de negociaciones y reuniones, le impide recordar dónde dejó el vehículo. La mente se relaja, porque lo necesita, pierde el grado de agilidad mantenido durante tiempo y no se acuerda. Hay que volver a activarla, intentando memorizar los pasos dados.

El estrés mantenido puede llegar al extremo de que uno haga el ejercicio de intentar ser consciente de lo que hace para recordarlo con posterioridad si es necesario y no conseguirlo. "A todo el mundo le ha ocurrido alguna vez", tranquiliza el especialista de la SEN. Uno piensa 'voy a dejar esto en este cajón, donde nunca suelo guardarlo, y luego lo voy a recordar'. ¡Pues cuando se necesita, no hay manera! Y tampoco tiene por qué ser algo patológico. La mente en ese momento no está donde uno cree porque su cabeza, en realidad, está ocupada con algo que le preocupa muchísimo más.

La disnomia es otro fenómeno muy común que tampoco tiene por qué ser patológico. Con ese nombre se conoce a la dificultad de reconocer o recordar determinadas palabras pero, sobre todo, nombres. Es algo tan común y depende tanto del carácter de la persona que puede

EJERCITE LA MEMORIA

Dieta sana y ejercicio

Consuma alimentos saludables. La dieta basada en el consumo prioritario de frutas, verduras, legumbres, cereales y pescado protege frente a las enfermedades crónicas y ayuda a mantener ágil el cerebro.

Planee y use sus trucos

Haga una lista de lo que tiene que hacer y ayude a su memoria con notas y calendarios. Muchas personas recuerdan mejor las cosas si las conectan mentalmente con una canción, un libro, un nombre o un programa de televisión.

No se quede quieto en casa

Mantenga sus intereses y pasatiempos, desarrolle alguno nuevo, como ser voluntario en una ONG, y visite a familiares y amigos.

Limite al alcohol

Cantidades excesivas en periodos cortos pueden causar en el cerebro daños irreversibles.

padecerse a cualquier edad, aunque entre los mayores de 50 resulta más común por los años. La forma más habitual de disnomia es llamar a un hijo por el nombre de otro.

"María, Ángel... ¡Javier!"

Cuando existían grandes familias numerosas había padres que eran auténticos especialistas de la disnomia y eran capaces de decir los nombres de cuatro de sus hijos cuando, en realidad, querían llamar al quinto. La disnomia es la responsable de que en un momento de bloqueo, un golpe de estrés impida al que habla recordar el nombre de la persona que tiene enfrente o de la que, quizás, tiene que presentar a un tercero. Si uno es un poco despistado, la situación ya se complica.

¿Por qué ocurre todo esto? "No hay una causa concreta. Hay personas más capacitadas que otras para recordar nombres, listas y de todo. No todos tenemos la misma capacidad para las relaciones sociales, la misma inteligencia emocional o dotes iguales para correr o engordar. Cada persona es un mundo", resume Rodríguez Antigüedad.

Los olvidos de los que somos conscientes no tienen por qué preocupar. Simplemente, ocurren y con la edad se multiplican. El problema comienza cuando una pregunta lo mismo una y otra vez, se pierde en lugares conocidos, se desorienta, se ve incapaz de manejarse con el dinero, no reconoce a sus hijos... Ésa, sin duda, es otra historia.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueño rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesteen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas

Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un hora-

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.

rio diario regular ayuda.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo,



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueño rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudiese verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueño rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesteen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
Horarios fijos, como los adultos.

Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudiese verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.



23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no seesteen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas

Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descansan de forma adecuada.

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.



Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA



Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueño rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no sesteen.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
 Horarios fijos, como los adultos.

Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, caféina y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la caféina antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.



▶ 23 Abril, 2023

Demostrado: la siesta fortalece la memoria.

Media hora de sueño después de comer mejora el aprendizaje y la productividad



ILUSTRACIÓN CLARA LEÓN

FERMÍN APEZTEGUIA

Nada como una buena siesta después de comer. Entregarse a los brazos de Morfeo 30 minutos a primera hora de la tarde sirve como refrigerio y permite mejorar el aprendizaje y la productividad. Las empresas no deberían ver con malos ojos a los trabajadores que se echan una cabezada, sino incentivarlos a que lo hagan. Lo dice una investigación firmada por la Universidad Nacional de Singapur (NUS), que vuelve a poner de manifiesto que la costumbre española de echarse un ratito antes de comenzar las tareas vespertinas no debe considerarse un síntoma de pereza, sino lo contrario, de inteligencia.

El de Singapur no es el primer trabajo científico que canta los beneficios de la siesta. Ha habido otros, pero éste tiene la singularidad de haber puesto énfasis en el impacto que ese sueñito rápido tiene sobre la función cognitiva. El cerebro necesita resetearse para seguir funcionando de manera óptima. «Muchos conocen los beneficios de la siesta, pero la presión

de optimizar la jornada laboral impone restricciones que imposibilitan echar la siesta con regularidad», advierte la especialista Ruth Leong, investigadora del Centro para el Sueño y la Cognición de la Escuela de Medicina Yong Loo Lin de Singapur y autora del informe.

No para insomnes

Pese a los muchos beneficios que la ciencia le ha atribuido, la siesta no es para todo el mundo. La neuróloga Ana Fernández Arcos, coordinadora del Grupo de Trastornos de la Vigilia y el Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que se desaconsejan en caso de que se tengan problemas para dormir. En los niños, depende de su edad. Los menores de 6 años necesitan mucho descanso, pero los mayores de esa edad es mejor que no seesten.

La recomendación para los adultos es que no excedan los 20 o 30 minutos. Ese tiempo, «como máximo media hora», es el que según la Universidad de Singapur se necesita para poner a punto la actividad cerebral en medio de la jornada de trabajo.

El estudio, publicado en la revista 'Sleep', se hizo con 32 adultos jóvenes. Unos durmieron diez minutos, otros treinta, un tercer grupo sesenta y al cuarto se le dejó

sestear hasta que se despertara.

Su sueño fue controlado por polisomnografía, un examen de uso cotidiano en hospitales de todo el mundo que permite verificar la calidad del sueño y comprobar la existencia de posibles trastornos. Esta medida permitió determinar «de manera inequívoca» cuánto tiempo costaba a los voluntarios dormirse y cuánto debía prolongarse una siesta. Los investigadores midieron el estado de ánimo, la somnolencia subjetiva y el rendimiento cognitivo a intervalos de 5 minutos, 30, 60 y hasta 240 minutos después del despertar.

Para dormir mejor

Niños Con horarios y sin pantallas
Horarios fijos, como los adultos. Los menores de 12 años deberían acostarse antes de las nueve de la noche. Establezca una rutina (cepillado de dientes, canción, cuento...) y haga del dormitorio un espacio agradable. Anímelos a dormirse solos. Evite la exposición a luz brillante (pantallas) antes de acostarse y durante la noche. Los dispositivos electrónicos, fuera del cuarto. Evite también cenas pesadas, cafeína y chocolate. Un horario diario regular ayuda.

Los participantes, según pudo verse, necesitaron entre 10 y 15 minutos para caer dormidos. Las siestas que duraron entre 10 minutos y una hora se mostraron claramente beneficiosas para el estado de ánimo positivo, el control de la sensación subjetiva de somnolencia y el estado de alerta, que logró mantenerse bien hasta cuatro horas después de despertarse. El trabajo permite concluir, según dicen sus autores, que bastan 10 minutos de sueño para reactivarse. Sólo, sin embargo, si se duerme como mínimo 30 minutos se logran beneficios sobre la codifica-

Adultos Cuestión de rutinas

Establezca una hora fija para dormir y despertarse, evite el consumo de alcohol y tabaco, también las siestas de más de media hora. Evite la cafeína antes de acostarse. La cena, ligera. Haga ejercicio con regularidad, pero evite el atardecer para su práctica, utilice ropa cómoda, procure una temperatura óptima para dormir y una habitación bien ventilada. Bloquee ruidos molestos y elimine la mayor cantidad de luz posible, reserve la cama solo para dormir y para el sexo, aconsejan desde la Sociedad Española de Neurología.

ción de la memoria

Las mejoras en la vigilancia fueron moderadas y no se apreciaron beneficios claros sobre la velocidad de procesamiento. El aturdimiento propio del despertar y la somnolencia que le acompaña sólo se detectaron en las siestas que duraron entre media y una hora. El tiempo recomendado para dormir después de comer sería, por tanto, de treinta minutos, a los que habría que sumar los otros diez necesarios para quedarse roque. En total, cuarenta.

Como comer bien

El sueño está considerado como una pata fundamental para el bienestar y la salud humana, tan necesario como una buena alimentación y la práctica habitual de ejercicio físico, según subraya la especialista Ana Fernández Arcos. «Cada vez tenemos más evidencia de que algunos trastornos del sueño podrían estar íntimamente relacionados con el riesgo de desarrollar patologías como el alzhéimer, la enfermedad cardiovascular o presentar un mal control de la epilepsia», afirma. Un 45% de la población padecerá un trastorno del sueño grave a lo largo de su vida. La evidencia científica apunta a que doce millones de españoles no descanzan de forma adecuada.