



1 Mayo, 2023

# La importancia de dormir bien

•• La calidad del sueño influye en muchos aspectos de nuestro día a día, como es en el rendimiento en el trabajo, o el estado de ánimo a la hora de realizar nuestra rutina diaria. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y 48% de la población adulta tiene dificultades para quedarse dormida y disfrutar de un sueño reparador. A la larga, estos problemas de sueño pueden afectar provocando cuadros de estrés, problemas de concentración, estados de ánimo volubles e incluso debilitar el sistema inmunológico.

María Mercedes Sánchez, responsable de información científica del laboratorio Marnys, especializado en complementos alimenticios y cosmética natural, asegura que "numerosos estudios han demostrado que el estrés, ya sea laboral o familiar, es una de las principales causas de los problemas para dormir. Las preocupaciones constantes du-

rante el día pueden impedirnos desconectar al llegar la noche, y lograr un sueño profundo y reparador". Por eso, Mercedes Sánchez nos plantea varios consejos para encontrar el equilibrio y bienestar emocional, y favorecer un mejor descanso.

### **PRACTICAR EJERCICIO MODERADO UNAS 2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR**

Un reciente estudio ha demostrado que, dejando este margen de dos horas de calma y relajación practicando ejercicio, ayuda a conciliar el sueño y a dormirnos más profundamente. Dicho estudio señala también que es importante que el ejercicio sea moderado, dado que el deporte de alta intensidad puede tener el efecto contrario, y provocarnos también problemas a la hora de conciliar el sueño, ya que el organismo, con la actividad física, libera endorfinas que hace que el cerebro se active. Aunque es importante aclarar que no se trata



de hacer ejercicio aeróbico como correr, nadar o montar en bicicleta, ya que los ejercicios de fuerza, en los que se trabajan los músculos, también son buenos para conseguir ese estado de calma que induce a un buen sueño.

### **PRIORIZAR ALIMENTOS QUE CONTRIBUYAN AL BIENESTAR DEL SISTEMA NERVIOSO**

A nivel nutricional, podemos fomentar el bienestar emocional y la higiene del sueño con ayuda de vitaminas y minerales, así como de la conocida melatonina. Como

explica la especialista de Marnys, "la melatonina es la hormona encargada de controlar los ciclos de sueño y vigilia. Además, su presencia sincroniza todas las fases del sueño para que cada una de ellas cumpla con su función. Por ello, una mayor concentración de melatonina se relaciona con un mejor descanso".

Para aumentar los niveles de melatonina en el organismo se puede optar por alimentos como huevos, lácteos, frutos secos como las nueces; frutas como las cerezas; verduras como los

tomates, todos ellos, alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial implicado en la producción de esta hormona. Igualmente, añade María Mercedes Sánchez, "podemos complementar nuestra alimentación con suplementos de melatonina, y con vitaminas y minerales como el zinc y el magnesio".

También es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas y de productos que contengan azúcar o cafeína, que son los grandes excitantes por antonomasia.

### **EVITAR EL USO DE PANTALLAS ANTES DE DORMIR Y VIGILAR LOS RITMOS CIRCADIANOS**

Por último, sabemos que el entorno afecta a los ciclos circadianos del sueño y la vigilia. Así, una de las pautas más importantes es evitar ambientes excesivamente iluminados y evitar el uso de pantallas y cualquier tipo de aparato electrónico, incluso la televisión, antes de irnos a la cama. Lo que sí es recomendable es poner en práctica una rutina de sueño, intentando irnos a dormir y levantarnos siempre a la misma hora, y hacer el mismo ritual antes de acostarnos, como lavarnos los dientes, leer un libro, meditar, darnos una ducha de agua caliente, o escuchar música relajante. De esta manera entrenamos el cerebro para que se relaje y termine conciliando el sueño.

Si la calidad del sueño afecta considerablemente a la vida diaria, es importante acudir a la consulta del médico para que realice un diagnóstico y pueda dar con un remedio que consiga paliar este problema.



tomates, todos ellos, alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial implicado en la producción de esta hormona. Igualmente, añade María Mercedes Sánchez, "podemos complementar nuestra alimentación con suplementos de melatonina, y con vitaminas y minerales como el zinc y el magnesio".



1 Mayo, 2023

# La importancia de dormir bien

•• La calidad del sueño influye en muchos aspectos de nuestro día a día, como es en el rendimiento en el trabajo, o el estado de ánimo a la hora de realizar nuestra rutina diaria. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y 48% de la población adulta tiene dificultades para quedarse dormida y disfrutar de un sueño reparador. A la larga, estos problemas de sueño pueden afectar provocando cuadros de estrés, problemas de concentración, estados de ánimo volubles e incluso debilitar el sistema inmunológico.

María Mercedes Sánchez, responsable de información científica del laboratorio Marnys, especializado en complementos alimenticios y cosmética natural, asegura que "numerosos estudios han demostrado que el estrés, ya sea laboral o familiar, es una de las principales causas de los problemas para dormir. Las preocupaciones constantes du-

rante el día pueden impedirnos desconectar al llegar la noche, y lograr un sueño profundo y reparador". Por eso, Mercedes Sánchez nos plantea varios consejos para encontrar el equilibrio y bienestar emocional, y favorecer un mejor descanso.

## PRACTICAR EJERCICIO MODERADO UNAS 2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR

Un reciente estudio ha demostrado que, dejando este margen de dos horas de calma y relajación practicando ejercicio, ayuda a conciliar el sueño y a dormirnos más profundamente. Dicho estudio señala también que es importante que el ejercicio sea moderado, dado que el deporte de alta intensidad puede tener el efecto contrario, y provocarnos también problemas a la hora de conciliar el sueño, ya que el organismo, con la actividad física, libera endorfinas que hace que el cerebro se active. Aunque es importante aclarar que no se trata



solo de hacer ejercicio aeróbico como correr, nadar o montar en bicicleta, ya que los ejercicios de fuerza, en los que se trabajan los músculos, también son buenos para conseguir ese estado de calma que induce a un buen sueño.

## PRIORIZAR ALIMENTOS QUE CONTRIBUYAN AL BIENESTAR DEL SISTEMA NERVIOSO

A nivel nutricional, podemos fomentar el bienestar emocional y la higiene del sueño con ayuda de vitaminas y minerales, así como de la conocida melatonina. Como

explica la especialista de Marnys, "la melatonina es la hormona encargada de controlar los ciclos de sueño y vigilia. Además, su presencia sincroniza todas las fases del sueño para que cada una de ellas cumpla con su función. Por ello, una mayor concentración de melatonina se relaciona con un mejor descanso".

Para aumentar los niveles de melatonina en el organismo se puede optar por alimentos como huevos, lácteos, frutos secos como las nueces; frutas como las cerezas; verduras como los

mentos de melatonina, y con vitaminas y minerales como el zinc y el magnesio".

También es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas y de productos que contengan azúcar o cafeína, que son los grandes excitantes por antonomasia.

## EVITAR EL USO DE PANTALLAS ANTES DE DORMIR Y VIGILAR LOS RITMOS CIRCADIANOS

Por último, sabemos que el entorno afecta a los ciclos circadianos del sueño y la vigilia. Así, una de las pautas más importantes es evitar ambientes excesivamente iluminados y evitar el uso de pantallas y cualquier tipo de aparato electrónico, incluso la televisión, antes de irnos a la cama. Lo que sí es recomendable es poner en práctica una rutina de sueño, intentando irnos a dormir y levantarnos siempre a la misma hora, y hacer el mismo ritual antes de acostarnos, como lavarnos los dientes, leer un libro, meditar, darnos una ducha de agua caliente, o escuchar música relajante. De esta manera entrenamos el cerebro para que se relaje y termine conciliando el sueño.



tomates, todos ellos, alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial implicado en la producción de esta hormona. Igualmente, añade María Mercedes Sánchez, "podemos complementar nuestra alimentación con suple-

3Si la calidad del sueño afecta considerablemente a la vida diaria, es importante acudir a la consulta del médico para que realice un diagnóstico y pueda dar con un remedio que consiga paliar este problema.





# La importancia de dormir bien

•• La calidad del sueño influye en muchos aspectos de nuestro día a día, como es en el rendimiento en el trabajo, o el estado de ánimo a la hora de realizar nuestra rutina diaria. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y 48% de la población adulta tiene dificultades para quedarse dormida y disfrutar de un sueño reparador. A la larga, estos problemas de sueño pueden afectar provocando cuadros de estrés, problemas de concentración, estados de ánimo volubles e incluso debilitar el sistema inmunológico.

María Mercedes Sánchez, responsable de información científica del laboratorio Marnys, especializado en complementos alimenticios y cosmética natural, asegura que "numerosos estudios han demostrado que el estrés, ya sea laboral o familiar, es una de las principales causas de los problemas para dormir. Las preocupaciones constantes du-

rante el día pueden impedirnos desconectar al llegar la noche, y lograr un sueño profundo y reparador". Por eso, Mercedes Sánchez nos plantea varios consejos para encontrar el equilibrio y bienestar emocional, y favorecer un mejor descanso.

## PRACTICAR EJERCICIO MODERADO UNAS 2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR

Un reciente estudio ha demostrado que, dejando este margen de dos horas de calma y relajación practicando ejercicio, ayuda a conciliar el sueño y a dormirnos más profundamente. Dicho estudio señala también que es importante que el ejercicio sea moderado, dado que el deporte de alta intensidad puede tener el efecto contrario, y provocarnos también problemas a la hora de conciliar el sueño, ya que el organismo, con la actividad física, libera endorfinas que hace que el cerebro se active. Aunque es importante aclarar que no se trata



solo de hacer ejercicio aeróbico como correr, nadar o montar en bicicleta, ya que los ejercicios de fuerza, en los que se trabajan los músculos, también son buenos para conseguir ese estado de calma que induce a un buen sueño.

## PRIORIZAR ALIMENTOS QUE CONTRIBUYAN AL BIENESTAR DEL SISTEMA NERVIOSO

A nivel nutricional, podemos fomentar el bienestar emocional y la higiene del sueño con ayuda de vitaminas y minerales, así como de la conocida melatonina. Como

explica la especialista de Marnys, "la melatonina es la hormona encargada de controlar los ciclos de sueño y vigilia. Además, su presencia sincroniza todas las fases del sueño para que cada una de ellas cumpla con su función. Por ello, una mayor concentración de melatonina se relaciona con un mejor descanso".

Para aumentar los niveles de melatonina en el organismo se puede optar por alimentos como huevos, lácteos, frutos secos como las nueces; frutas como las cerezas; verduras como los

mentos de melatonina, y con vitaminas y minerales como el zinc y el magnesio".

También es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas y de productos que contengan azúcar o cafeína, que son los grandes excitantes por antonomasia.

## EVITAR EL USO DE PANTALLAS ANTES DE DORMIR Y VIGILAR LOS RITMOS CIRCADIANOS

Por último, sabemos que el entorno afecta a los ciclos circadianos del sueño y la vigilia. Así, una de las pautas más importantes es evitar ambientes excesivamente iluminados y evitar el uso de pantallas y cualquier tipo de aparato electrónico, incluso la televisión, antes de irnos a la cama. Lo que sí es recomendable es poner en práctica una rutina de sueño, intentando irnos a dormir y levantarnos siempre a la misma hora, y hacer el mismo ritual antes de acostarnos, como lavarnos los dientes, leer un libro, meditar, darnos una ducha de agua caliente, o escuchar música relajante. De esta manera entrenamos el cerebro para que se relaje y termine conciliado el sueño.

3Si la calidad del sueño afecta considerablemente a la vida diaria, es importante acudir a la consulta del médico para que realice un diagnóstico y pueda dar con un remedio que consiga paliar este problema.



tomates, todos ellos, alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial implicado en la producción de esta hormona. Igualmente, añade María Mercedes Sánchez, "podemos complementar nuestra alimentación con suple-





1 Mayo, 2023

# La importancia de dormir bien



•• La calidad del sueño influye en muchos aspectos de nuestro día a día, como es en el rendimiento en el trabajo, o el estado de ánimo a la hora de realizar nuestra rutina diaria. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre un 20 y 48% de la población adulta tiene dificultades para quedarse dormida y disfrutar de un sueño reparador. A la larga, estos problemas de sueño pueden afectar provocando cuadros de estrés, problemas de concentración, estados de ánimo volubles e incluso debilitar el sistema inmunológico. María Mercedes Sánchez, responsable de información científica del laboratorio Marnys, especializado en complementos alimenticios y cosmética natural, asegura que "numerosos estudios han demostrado que el estrés, ya sea laboral o familiar, es una de las principales causas de los problemas para dormir. Las preocupaciones constantes durante el día pueden impedirnos desconectar al llegar la noche, y lograr un sueño profundo y reparador". Por eso, Mercedes Sánchez nos plantea varios consejos para encontrar el equilibrio y bienestar emocional, y favorecer un mejor descanso.

## **PRACTICAR EJERCICIO MODERADO UNAS 2 HORAS ANTES DE IR A DORMIR**

Un reciente estudio ha demostrado



que, dejando este margen de dos horas de calma y relajación practicando ejercicio, ayuda a conciliar el sueño y a dormir más profundamente. Dicho estudio señala también que es importante que el ejercicio sea moderado, dado que el deporte de alta intensidad puede tener el efecto contrario, y provocamos también problemas a la hora de conciliar el sueño, ya que el organismo, con la actividad física, libera endorfinas que hace que el cerebro se active. Aunque es importante aclarar que no se trata solo de hacer ejercicio aeróbico como correr, nadar o montar en bicicleta, ya que los ejercicios de fuerza, en los que se trabajan los músculos, también son buenos para conseguir ese estado de calma que induce a un buen sueño.

## **PRIORIZAR ALIMENTOS QUE CONTRIBUYAN AL BIENESTAR DEL SISTEMA NERVIOSO**

A nivel nutricional, podemos fomentar el bienestar emocional y la higiene del sueño con ayuda de vitaminas y minerales, así como de la conocida melatonina. Como explica la especialista de Marnys, "la melatonina es la hormona encargada de controlar los ciclos de sueño y vigilia. Además, su presencia sincroniza todas las fases del sueño para que cada una de ellas cumpla con su función. Por ello, una mayor concentración



de melatonina se relaciona con un mejor descanso".

Para aumentar los niveles de melatonina en el organismo se puede optar por alimentos como huevos, lácteos, frutos secos como las nueces; frutas como las cerezas; verduras como los tomates, todos ellos, alimentos ricos en triptófano, un aminoácido esencial implicado en la pro-

ducción de esta hormona. Igualmente, añade María Mercedes Sánchez, "podemos complementar nuestra alimentación con suplementos de melatonina, y con vitaminas y minerales como el zinc y el magnesio".

También es importante limitar el consumo de bebidas alcohólicas y de productos que contengan azúcar o cafeína, que son los grandes excitantes por antonomasia.

## **EVITAR EL USO DE PANTALLAS ANTES DE DORMIR Y VIGILAR LOS RITMOS CIRCADIANOS**

Por último, sabemos que el entorno afecta a los ciclos circadianos del sueño y la vigilia. Así, una de las pautas más importantes es evitar ambientes excesivamente iluminados y

evitar el uso de pantallas y cualquier tipo de aparato electrónico, incluso la televisión, antes de irnos a la cama. Lo que sí es recomendable es poner en práctica una rutina de sueño, intentando irnos a dormir y levantarnos siempre a la misma hora, y hacer el mismo ritual antes de acostarnos, como lavarnos los dientes, leer un libro, meditar, darnos una ducha de agua caliente, o escuchar música relajante. De esta manera entrenamos el cerebro para que se relaje y termine conciliando el sueño.

Si la calidad del sueño afecta considerablemente a la vida diaria, es importante acudir a la consulta del médico para que realice un diagnóstico y pueda dar con un remedio que consiga paliar este problema.



# La infección de encías puede elevar el riesgo de ictus o demencias

► Existe evidencia científica de que esta infección a nivel bucal tiene repercusiones en otros órganos, señala un estudio revelado ayer

**EFE**

MADRID. Las personas con periodontitis pueden tener casi el doble de riesgo de padecer Alzheimer o demencia y el triple de sufrir un ictus isquémico, según exponen la Sociedad Española de Periodoncia (Sepa) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) en un informe con el que esperan animar a la prevención.

Este documento presentado ayer en La casa de las encías, un centro especializado de Madrid, explica la relación entre la periodontitis y la enfermedad cardiovascular (ECV), recoge los estudios más relevantes al respecto y recoge las recomendaciones básicas para odontólogos y neurólogos.

A partir de este informe, la Sociedad Española de Neurología recomendará a todos los neurólogos que en sus informes hagan constar consejos preventivos específicos sobre salud bucodental del mismo modo que se pedirá a

los dentistas que se dé a conocer esta realidad.

Pero, ¿es casualidad o causalidad que la periodontitis esté relacionada con estas enfermedades? «Existe evidencia científica de que esta infección a nivel bucal tiene repercusiones en otros órganos», dijo el doctor Yago Leira, periodoncista que ha pedido colaboración entre los distintos especialistas para tratar de una manera óptima a los pacientes.

Una hipótesis sería la vinculación entre al efecto inflamatorio que produce la periodontitis, una inflamación crónica y de bajo grado pero persistente en el organismo y que desencadena una cascada inflamatoria, que termina no solo provocando consecuencias negativas a nivel neurológico, sino también en otros órganos, lo que explicaría su incidencia también en la salud cardiovascular o la diabetes.

Si un paciente no se trata bien su problema periodontal, debe saber que existe esa relación con otras enfermedades. «En las consultas se debe extender esa información como una mancha de aceite», pidió la doctora Ana Frank, que sugirió que en las clínicas dentales se incida de esa relación entre la salud bucodental y los problemas vasculares.



12 Mayo, 2023

# La infección de encías puede elevar el riesgo de ictus o demencias

► Existe evidencia científica de que esta infección a nivel bucal tiene repercusiones en otros órganos, señala un estudio revelado ayer

**EFE**

MADRID. Las personas con periodontitis pueden tener casi el doble de riesgo de padecer Alzheimer o demencia y el triple de sufrir un ictus isquémico, según exponen la Sociedad Española de Periodoncia (Sepa) y la Sociedad Española de Neurología (SEN) en un informe con el que esperan animar a la prevención.

Este documento presentado ayer en La casa de las encías, un centro especializado de Madrid, explica la relación entre la periodontitis y la enfermedad cardiovascular (ECV), recoge los estudios más relevantes al respecto y recoge las recomendaciones básicas para odontólogos y neurólogos.

A partir de este informe, la Sociedad Española de Neurología recomendará a todos los neurólogos que en sus informes hagan constar consejos preventivos específicos sobre salud bucodental del mismo modo que se pedirá a

los dentistas que se dé a conocer esta realidad.

Pero, ¿es casualidad o causalidad que la periodontitis esté relacionada con estas enfermedades? «Existe evidencia científica de que esta infección a nivel bucal tiene repercusiones en otros órganos», dijo el doctor Yago Leira, periodoncista que ha pedido colaboración entre los distintos especialistas para tratar de una manera óptima a los pacientes.

Una hipótesis sería la vinculación entre al efecto inflamatorio que produce la periodontitis, una inflamación crónica y de bajo grado pero persistente en el organismo y que desencadena una cascada inflamatoria, que termina no solo provocando consecuencias negativas a nivel neurológico, sino también en otros órganos, lo que explicaría su incidencia también en la salud cardiovascular o la diabetes.

Si un paciente no se trata bien su problema periodontal, debe saber que existe esa relación con otras enfermedades. «En las consultas se debe extender esa información como una mancha de aceite», pidió la doctora Ana Frank, que sugirió que en las clínicas dentales se incida de esa relación entre la salud bucodental y los problemas vasculares.

14 Mayo, 2023

FREPIK



Una  
técnica  
pionera en  
España  
muestra la  
ralentización de  
la demencia si se  
aplica en fases  
tempranas

# Ondas de choque, otra esperanza frente al alzhéimer



Opinión

Caleidoscopio

Nueva molécula

José María Fernández-Rúa

El nuevo paso en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer es fruto de la colaboración entre la industria privada y la Academia. En este caso, resulta gracias al acuerdo entre la empresa de biotecnología canadiense Traventis y la multinacional japonesa Takeda, sobre la base de la investigación desarrollada por el doctor Donald Weaver, de la Universidad de Toronto, en Canadá.

Se trata de un racimo de pequeñas moléculas que actúan sobre la proteína tau, implicada en la aparición de este tipo de demencia. Esta estrategia es pionera, ya que no hay fármacos que se dirijan a esta proteína en el cerebro, como asegura este investigador que compagina su trabajo en ese campus con el Krembil Brain Institute.

Hasta ahora los medicamentos comercializados para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer tienen una base biológica; esto es, que deben inyectarse o administrarse mediante infusión, de forma invasiva para estos pacientes. Por el contrario, una molécula pequeña tiene la ventaja de que su desarrollo puede ser en forma de cápsula, para tomar por vía oral. Desde la empresa canadiense se explica que gran parte de la investigación y la financiación se destinaron a la proteína beta amiloide, como objetivo prioritario. Así han demostrado que un plegamiento inadecuado de tau, junto con la beta amiloide, dan lugar a la aparición de los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

El músculo financiero proporcionado por los japoneses, junto con el tesón y la experiencia del equipo de este neurocientífico canadiense, ha dado ahora el primer fruto, tras cerca de 15 años de esfuerzos en los que hay que incluir varios fracasos.

► Un procedimiento pionero en España muestra la capacidad de ralentizar la progresión de la demencia cuando se aplica en fases tempranas de la enfermedad

# Estimulación con ondas de choque, nueva esperanza frente al Alzheimer

Raquel Bonilla. MADRID

**D**espistes, pérdida de memoria paulatina, insomnio, desorientación, apatía, depresión, falta de concentración... Son pequeñas pistas que pueden hacernos atisbar la punta del iceberg que se esconde detrás de una enfermedad neurodegenerativa. Y si esto ocurre, el Alzheimer suele tener la mayoría de papeletas para ponerle título, ya que se trata de la forma más frecuente de demencia (supone al menos el 60% de los casos), así como la principal causa de deterioro cognitivo en el mundo que, según los expertos, irá a más en las próximas décadas, debido al envejecimiento de la población, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Con ese negro horizonte como telón de fondo, y sabiendo que a día de hoy el Alzheimer no tiene cura, resulta imprescindible buscar nuevas alternativas que permitan plantar cara al avance de la enfermedad y, al menos, aminorar su progresión. Y es aquí donde entra en juego la estimulación transcranial con ondas de choque, una alternativa pionera en nuestro país pero que cuenta con una dilatada experiencia en otros países de Europa, como Austria o Alemania.

«La estimulación transcranial con ondas de choque mecánicoacústica mejora la comunicación entre neuronas y el paso de moléculas. Además, genera una apertura de la barrera hematoencefálica optimizando el intercambio de sustancias entre el cerebro y el resto del organismo. Así, aumenta los niveles del factor de crecimiento cerebral y del factor de crecimiento endotelial,

con el consecuente incremento de la vascularización y proliferación celular. También actúa sobre neurotransmisores aumentando los niveles de serotonina y dopamina», explica la doctora Karin Freitag, directora de Clínica DKF en Madrid, pionera en el tratamiento para el Alzheimer en España de la mano de Neurolith, el primer procedimiento basado en la estimulación transcranial con ondas de choque y, de momento el único, aprobado en 2018 por la CE para su aplicación en el terreno de la Neurología.

**Etapas iniciales**

Tal y como detalla Freitag, «Neurolith está particularmente indicado para el tratamiento del deterioro cognitivo en las etapas leves y moderadas del Alzheimer, ya que favorece la vascularización cerebral y mejora el rendimiento y las conexiones entre las neuronas. Cuantas más neuronas se encuentren preservadas, más sustrato existe para estimular. Por eso, cuanto antes se trate, mejor. La intervención precoz en etapas iniciales de la enfermedad ayuda a retrasar su progresión, manteniendo durante más tiempo la funcionalidad de los pacientes, mejorando su calidad de vida y evitando la sobrecarga de los cuidadores. Incluso sería la mejor opción de tratamiento preventivo en salud mental».

Y eso es precisamente lo que relatan los pacientes y los familiares de quienes han probado esta técnica pionera. «En el último Congreso Internacional de Alzheimer y Parkinson, que tuvo lugar en Gotemburgo, Suecia, compartimos con la comunidad científica los resultados de nuestro último estudio en pacientes diagnosticados con Alzheimer. En dicho trabajo

**También magnética**

► La estimulación magnética transcranial repetitiva se está explorando como procedimiento terapéutico para patologías del sistema nervioso, entre ellas el Alzheimer y el deterioro cognitivo leve. «Consiste en aplicar un campo magnético pulsado sobre determinadas áreas cerebrales. Hasta el momento no se ha demostrado ningún nivel de evidencia. Esto no implica que quede descartada como arma terapéutica en estas patologías. Hay muchos trabajos que parecen mostrar una cierta mejoría, pero no llegan a tener la suficiente consistencia para que sea considerada como efectiva. Por tanto, se requieren más estudios», afirma José Luis Relova, jefe del Servicio de Neurofisiología del Hospital Clínico Universitario de Santiago y vicepresidente de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica, quien destaca que «la Neurofisiología clínica en pacientes con demencia puede ayudar a establecer un diagnóstico correcto del proceso, lo que es un paso imprescindible para seleccionar la aproximación terapéutica más adecuada».

observamos una mejora cognitiva global tres meses después del tratamiento. Las mejoras principales se dieron especialmente en la apatía, la iniciativa y el estado de ánimo. También vimos grandes resultados en el rendimiento cognitivo global de los afectados y, puntualmente, en funciones cognitivas como la atención, la orientación y la memoria inmediata», afirma Miguel Ángel Fernández, neuropsicólogo de la Unidad del deterioro cognitivo de Clínica DKF. Estas observaciones están «en consonancia con los estudios científicos publicados hasta la fecha en los que se informa de un beneficio en el rendimiento cognitivo de los pacientes. Entre estas publicaciones se pueden citar los trabajos del grupo de Conto los de Beisteiner», apunta Freitag.

Para lograr este prometedor efecto que parece enlentecer el Alzheimer, el tratamiento que se desarrolla en Clínica DKF consta de «seis sesiones de 30 minutos cada una que se realizan en días alternos durante dos semanas. Asimismo, se aplica una séptima sesión de refuerzo al mes de haber finalizado», detalla Fernández.

**Evidencia científica**

Con el objetivo de dar consistencia a este prometedor uso de las ondas de choque y a que se conozca mejor su gran potencial, Clínica DKF trabaja con tenacidad en ventajas científicamente las ventajas logradas con este procedimiento. «En mayo sale nuestra publicación en la prestigiosa revista "Current Alzheimer Research" con una revisión exhaustiva de la evidencia de Neurolith realizada por nuestro equipo de profesionales. Como conclusiones más relevantes podemos avanzar esa mejoría mencionada anteriormente en la esfera cognitiva y afectiva», adelanta Freitag, quien reconoce que «el Alzheimer no tiene cura en la actualidad y, hasta que llegue ese momento, debemos apoyarnos en todas las terapias y tratamientos que nos ayuden a mejorar la calidad de vida de nuestros pacientes. Para ello hay que estar muy involucrada en la investigación y en las técnicas más innovadoras que surgen fuera de nuestras fronteras».

El próximo paso de esta larga travesía será presentar en el Congreso de la Sociedad Internacional de ondas de choque (ISMT), que se celebrará en julio en Corea del Sur, «los datos preliminares de nuestro estudio con más de 20 pacientes tratados con Neurolith. A partir de esos datos iniciales esperamos publicar con posterioridad los resultados en una prestigiosa revista científica con revisión por





pares, que significa que hay revisores externos e internacionales expertos en el tema que hacen de filtro objetivo de la aptitud del contenido del artículo. Esto es muy importante, porque la gente tiene que saber que las publicaciones llevan un importante aval científico detrás», destaca Freitag. De hecho, tal y como añade la especialista,

«una de las particularidades de nuestro estudio, que lo hace diferencial e innovador, es que vamos a comparar los datos de nuestros pacientes tratados con Neuroolith con un grupo control de afectados que no se han sometido al tratamiento. Esto contrastará los beneficios de la técnica con el curso natural de la enfermedad. Hasta ahora esto nunca se ha publicado. Nosotros vemos las mejorías, lo vemos cada día en nuestros pacientes, pero es fundamental hacer este estudio de esta manera para su aval científico».

Y esta evidencia es necesaria, ya que los neurólogos más clásicos todavía se muestran reticentes a estas alternativas que resultan desconocidas en la práctica clínica habitual.

**Se trata de una técnica no invasiva e indolora que puede realizarse de forma ambulatoria**

**«Cuanto antes se trate, mejor, ya que hay más neuronas preservadas», explica la doctora Freitag**

«Faltarían más estudios para poder opinar de esto. Es necesario realizar trabajos con un mayor número de pacientes, prospectivos y con mayor control metodológico. A día de hoy este tipo de procedimientos no está incluido en ninguna guía clínica», afirma Raquel Sánchez del Valle, coordinadora del Grupo de Estudio de Conducta y Demencias de la SEN. Frente a ello, Freitag hace hincapié en que está «convencida de que este es el camino correcto. Aposté por las

ondas de choque transcraneales porque creo férreamente en el potencial que tienen, por su gran efecto de neovascularización de efecto «llamada de células madre» y porque sé que es un camino que aún tiene mucho que ofrecernos en otros campos».

Mientras eso sucede, esta semana, por primera vez, un fármaco aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EEUU ha demostrado ser capaz de «ralentizar el deterioro cognitivo y la pérdida de memoria», de ahí que Sánchez del Valle ponga todas sus esperanzas «en dos nuevos tratamientos, basados en el uso de anticuerpos monoclonales, que permitan modificar los procesos fisiopatológicos de la enfermedad. Aunque sus efectos puedan resultar moderados y uno de ellos se quede por el camino, al menos abrirán la puerta a grandes avances que podrían cambiar el curso del abordaje de la enfermedad».

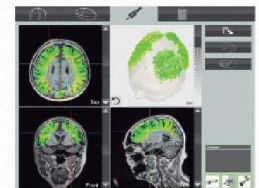


Mejora la comunicación entre neuronas y el paso de las moléculas

Se aplican ondas mecanoacústicas sobre el cuero cabelludo  
 Produce una expansión y contracción de los microtúbulos del cerebro

**UN AVANCE PIONERO**

Estimulación transcraneal con ondas de choque  
 Visualización en la pantalla de la región cerebral que se estimula



Logra la apertura de la barrera hematoencefálica

**OTRAS APLICACIONES**

Cardiología: En las cirugías de bypass coronario mejora la perfusión cardiaca hasta un 40

**LA DEMENCIA MÁS COMÚN**

Afecta a entre 5% y 10%



de los adultos mayores de 65 años

60% Es el tipo de demencia más común

En España cada año se diagnostican **40.000** nuevos casos

En 2050 habrá casi **2 mill.**

Primera causa de discapacidad entre las personas de edad avanzada en España

**ESTADIOS DE LA ENFERMEDAD**

20% leve 64% grave

Más del 50% de los casos que aún son leves está aún sin diagnosticar

El alzhéimer provoca la pérdida gradual y progresiva de las neuronas y conexiones nerviosas del cerebro

30% de los casos de demencia en el mundo se podrían prevenir

Impacto sobre los canales iónicos de membrana

Estimulación profunda del cerebro, hasta 8 cm de profundidad

**SÍNTOMAS**

- Pérdida de memoria
- Pérdida de destrezas
- Cambios en el estado de ánimo
- Apatía
- Olvido de acontecimientos recientes
- Confusión y desorientación
- Falta de concentración

**ORIGEN MULTIFACTORIAL**

- Acumulación de ciertas proteínas cerebrales
- Neuroinflamación
- Cambios vasculares
- Factores genéticos
- Solo el 1% son casos hereditarios

**TRATAMIENTOS**

Desde 2003 aún no se ha aprobado en España ningún nuevo fármaco

Investigación de anticuerpos monoclonales que permiten modificar los procesos fisiopatológicos de la enfermedad

**PROCEDIMIENTO**

- Seis sesiones de choque en días alternos durante dos semanas
- Sesión de refuerzo al mes
- Seguimiento con tres valoraciones neuropsicológicas a los 3, 6 y 12 meses
- Cada sesión dura 30 minutos

**INDICACIÓN**

- Tratamiento del deterioro cognitivo en las etapas leves y moderadas del alzhéimer
- Beneficio en pacientes con párkinson
- Personas con trastornos del estado del ánimo y depresión fármaco-resistente
- Puede aplicarse como un tratamiento preventivo

**BENEFICIOS**

- Mejora cognitiva global después de tres meses
- Aumenta los niveles de crecimiento cerebral y endotelial
- Incrementa la vascularización
- Amplía la proliferación celular
- Mejora el acceso de la medicación al cerebro
- Aumenta los niveles de serotonina y dopamina

fuelle: Neuroolith, Clínica DKF y SEN

**3 Mayo, 2023**

## ENFERMEDADES

### Los casos de meningitis bacteriana suben un 10% en el último año

■ Durante los años de pandemia, debido a las medidas de protección contra el COVID-19, la incidencia de la meningitis disminuyó drásticamente, pero han vuelto a repuntar los casos. En la última temporada epidémica se ha producido un incremento del 10 por ciento en los casos de meningitis bacteriana,

según la Sociedad Española de Neurología (SEN). «Confiamos en que la vacunación sistemática de los niños, y más con la reciente incorporación de la vacuna frente al meningococo B en el calendario vacunal infantil de todas las comunidades autónomas, mitigará esta tendencia creciente», indicó la secretaria del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e intensivista de la SEN, Marta Guillán.



3 Mayo, 2023



**SALUD** La música, una aliada  
contra el insomnio

P28



3 Mayo, 2023

Un proyecto de 10 instituciones europeas estudia en los sonidos alternativas a los fármacos contra el insomnio

## Una 'píldora' musical para dormir mejor

INÉS SÁNCHEZ-MANJAVACAS

Madrid

La música y el sueño están relacionados desde el principio de la vida. Las madres cantan a los bebés para que se duerman, hay personas que la escuchan para poder relajarse antes de ir a dormir, e incluso terapias para trastornos del sueño que experimentan con ella para mejorar sus resultados. La Universidad Pompeu Fabra (UPF) de Barcelona participa en un proyecto europeo que pretende averiguar cómo afecta la música al cerebro antes y durante el sueño y cuáles son las cualidades más eficaces que se pueden aprovechar para inducirlo. La investigación recibe el nombre de Lullabyte y quiere estudiar esta relación según las necesidades y los perfiles de cada persona para conseguir una alternativa a los tratamientos farmacológicos.

El trabajo se va a centrar en averiguar cómo la música o el sonido pueden ayudar no solo a conciliar el sueño, sino a dormir más profundamente y de forma más reparadora, explica Sergi Jordá, investigador principal del proyecto en la UPF. "Aunque nos pasamos un tercio de la vida durmiendo, es curioso lo poquísimos que se sabe", añade.

El proyecto Lullabyte (del inglés *lullaby*, "canción de cuna") une la musicología y la neurociencia con otras disciplinas como la psicología, la informática y la ciencia de datos. Jordá asegura que es la primera vez que se aborda la cuestión desde una perspectiva completamente interdisciplinar. Además de la universidad, en la investigación participan otras nueve instituciones de Alemania, Países Bajos y Dinamarca, entre otros. La investigación, que ha empezado este año, durará hasta 2026 y está dotada con casi dos millones y medio de euros del programa Horizon Europe.

El trabajo de la UPF dentro de este proyecto es estudiar a pacientes mientras duermen y además investigar cómo convertir en música o sonido la información ex-

traída de sus ondas cerebrales. Jordá cuenta que empezarán con sonidos sintéticos, "algo así como música electrónica", generados en tiempo real. "De alguna forma, lo que pase en su propio cerebro controlará lo que suene", amplía. Así pretenden lograr una forma de tratamiento personalizado.

Ana Fernández, Coordinadora del Grupo de Estudio del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), cree que conocer esta relación puede ayudar a mejorar el sueño, sobre todo a personas con dificultades para conciliarlo y para mantenerlo. "Es un tratamiento de bajo coste, no tiene efectos secundarios y sería una buena intervención no farmacológica", destaca convencida. Entre el 25% y el 35% de las personas en

España padecen insomnio transitorio, y más de cuatro millones lo sufren de forma crónica, según la SEN. Algunos trabajos anteriores ya han observado que la música supone una mejoría con respecto a no hacer nada y a escuchar audiolibros o ruido blanco, comenta la neuróloga. Aunque reconoce que los estudios son escasos.

En 2021, un metaanálisis publicado en la revista *Behavioral Sleep Medicine* comprobó que la intervención con música ayudaba a mejorar a los pacientes ingresados en unidades coronarias y de cuidados intensivos, así como el sueño de los adultos mayores. Sus autores vieron que era más eficaz a partir de las tres primeras semanas y cuando la exposición duraba menos de 30 minutos. La utili-

**"Es un tratamiento de bajo coste sin efectos secundarios", dice una experta**

**Un informe recoge que las melodías reducen la presión arterial y el estrés**

dad no era enorme, pero sí le atribuyeron pequeños beneficios en la calidad, la eficacia y la latencia de inicio del sueño (el tiempo que se tarda en quedarse dormido).

Otra revisión publicada el mismo año en *Journal of the American Geriatrics Society* afirmaba que entre el 40% y el 70% de los ancianos tienen problemas para dormir y más del 40% sufren insomnio. En esta línea, según los autores, la música mejoraba la calidad del sueño. Aachacaron su efecto a su capacidad para reducir la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, lo que disminuye la ansiedad y el estrés.

Ana Fernández, de la SEN, está de acuerdo con esta afirmación y habla de un efecto de enmascaramiento del ruido. Hay personas con insomnio a las que cualquier estímulo les despierta y les pone en estado de alerta, así que la música les aísla. Hay otras cualidades que también se barajan, pero están menos comprobadas: como la relajación psicológica y la capacidad de disminuir los pensamientos ruminantes o las ideas intrusivas durante la noche, explica la neuróloga.

Sin embargo, no toda la literatura científica está de acuerdo con que esta relación sea buena. Hace dos años un estudio de la Universidad de Baylor publicado en la revista *Psychological Science* aseguraba que escuchar música cerca de la hora de dormir podía producir lo que estos investigadores llamaron *earworms* (literalmente, "gusanos en los oídos"), cuando una canción o una melodía se reproducen continuamente en la cabeza de una persona. Los autores afirmaban que quienes experimentan esta sensación tenían seis veces más posibilidades de tener una mala calidad de sueño.

Actualmente se emplean tratamientos que usan benzodiazepinas y drogas-Z (similares a las primeras, como el zolpidem), que tienen efectos secundarios que van desde la somnolencia diurna hasta la pérdida de memoria.



Una mujer escucha música con unos cascos. / GUIDO MIETH (GETTY)

6 Mayo, 2023

# En el tratamiento del ictus, la clave está en llegar al hospital cuanto antes

Los métodos tecnológicos disponibles son efectivos para solucionar la isquemia

LAURA JORDÁN. MADRID

**E**l ictus es la primera causa de muerte en España en mujeres y la segunda en hombres, y constituye el primer motivo de discapacidad adquirida en el adulto. Cada año, en nuestro país sufren ictus unas 110.000 personas, de las cuales la mitad quedan con secuelas discapacitantes o fallecen, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Aunque en los últimos 20 años la mortalidad y discapacidad por ictus ha disminuido, gracias al mayor control de los principales factores de riesgo y a los avances en diagnóstico y tratamiento, la incidencia de este accidente cardiovascular va en aumento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en los próximos 25 años se incrementará un 27%.

En el ictus isquémico, que es la oclusión de un vaso de la circulación cerebral, el tratamiento viene determinado por el grado de afectación del cerebro. "Mediante técnicas de imagen, podemos identificar el territorio cerebral potencialmente salvable y evaluar los pacientes que son candidatos a la terapia revascularizadora", explica Manuel Moreu, neurorradiólogo intervencionista en el Hospital Clínico San Carlos, de Madrid. El método más utilizado para valorar el parénquima cerebral es la perfusión por tomografía computarizada (TC), que muestra las áreas del cerebro y la cantidad de sangre que reciben.

## El ictus es la enfermedad que más dependencia provoca en España

Una vez detectada la lesión que provoca el ictus isquémico, se realiza una intervención urgente para abrir las arterias del cerebro taponadas por el trombo y que ocasionan la falta de riego sanguíneo. La técnica consiste en la introducción de un catéter desde la arteria femoral o la radial que llega hasta los vasos sanguíneos del cuello para, a través de ellos, acceder a los vasos del cerebro y abrir la arteria obstruida retirando el coágulo de sangre y así restaurar el flujo sanguíneo. La técnica que se utiliza para restablecer el flujo es mínimamente invasiva, lo que disminuye los riesgos durante la intervención y facilita una pronta recuperación del paciente tras la intervención.

### Diagnóstico precoz

Para Manuel Moreu, la clave en el abordaje de este accidente cerebrovascular

es identificar cuanto antes los pacientes candidatos a tratamiento endovascular. "Cuanto más tiempo pasa desde el inicio de los síntomas mayor es el tamaño del infarto cerebral irreversible, por lo que el objetivo es ser capaces de tratar a todos los pacientes cuanto antes", afirma.

### Diagnóstico precoz

Por tanto, considera fundamental promover el diagnóstico precoz: "Es la enfermedad que más dependencia provoca en España, y aunque los tiempos intrahospitalarios los tenemos muy optimizados, estamos fallando en los prehospitalarios, de modo que hay muchos pacientes que podrían ser tratados y tener un buen pronóstico pero llegan tarde al hospital", señala. En su opinión, es muy importante promover entre la población el conocimiento sobre cómo identificar un posible ictus, para poder actuar lo más tempranamente posible. En este sentido, recomienda fomentar entre los ciudadanos la realización de tres comprobaciones (denominado método FAST) tan sencillo como pedirle al paciente que mueva un brazo, que sonría y que nos hable.

