



12 Noviembre, 2023

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN NEUROLOGÍA

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

DÍAS atrás se celebró la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), una cita en la que se realizó una aproximación sobre cómo influirá la tecnología en la neurología. Hay que recordar que las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España y una de cada tres personas padecerá una de ellas a lo largo de su vida. Pero volviendo al tema de la tecnología,

sin duda, la inteligencia artificial (IA) ha supuesto un antes y un después en el ámbito de la medicina. En los últimos 5 años, ha aumentado en más de un 600 por cien el número de dispositivos médicos de IA y aprendizaje automático aprobados por la FDA. Y la neurología es una de las tres especialidades médicas que más pueden beneficiarse actualmente de su aplicación en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Como señaló el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la SEN, durante la presentación *Inteligencia artificial y Neurología* se han expuesto los resultados de varios modelos de IA destinados a, por ejemplo, mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermeda-

des neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea. Además, el experto ha añadido que lo que está claro es que ChatGPT y otros grandes modelos de lenguaje, englobados dentro del término IA generativa, han abierto oportunidades de investigación, desarrollo e innovación inimaginables hasta hace unos meses. Desde la SEN se considera que el objetivo de adoptar la IA en la práctica neurológica

La IA presenta muchas posibilidades, pero está lejos de sustituir al médico

debería ser que la asistencia esté copilotada por la IA, pues difícilmente podrá sustituir la complejidad de entender una enfermedad. En todo caso, y aunque estamos muy lejos de que una IA pueda sustituir a un profesional médico, lo que es indudable es la cantidad de posibilidades que pueden aportar estas tecnologías.

“Por esa razón, la SEN dispondrá a partir de enero de 2024 de un Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, de la que dependerá su Comité de Nuevas Tecnologías e Innovación, para velar por que los neurodispositivos y otras soluciones tecnológicas basadas en IA dispongan de todas las garantías en cuanto a validez, seguridad y eficacia”, concluye Láinez. Es indudable que la IA está de actualidad y también fue uno de los

temas centrales del IV Seminario Internacional de Experiencia del Paciente de Quirónsalud, realizado en el Hospital Dexeus. Tal y como señaló Juan Antonio Álvaro de la Parra, director general de Operaciones del Grupo Quirónsalud “la aplicación de la innovación tecnológica supone en este sentido importantes desafíos”.

Durante el encuentro, Claudia Laselva, directora de Enfermería y Experiencia del Paciente de la Sociedad Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein de Sao Paulo (Brasil), explicó que la automatización administrativa, con chatbots y algoritmos de IA, mejora la eficiencia. Estas implementaciones resultan en ahorros, eficiencia optimizada, seguridad reforzada y una experiencia del paciente enriquecida. Es lo que hay. Seguro.



INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN NEUROLOGÍA

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

DÍAS atrás se celebró la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), una cita en la que se realizó una aproximación sobre cómo influirá la tecnología en la neurología. Hay que recordar que las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España y una de cada tres personas padecerá una de ellas a lo largo de su vida. Pero volviendo al tema de la tecnología,

sin duda, la inteligencia artificial (IA) ha supuesto un antes y un después en el ámbito de la medicina. En los últimos 5 años, ha aumentado en más de un 600 por cien el número de dispositivos médicos de IA y aprendizaje automático aprobados por la FDA. Y la neurología es una de las tres especialidades médicas que más pueden beneficiarse actualmente de su aplicación en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Como señaló el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la SEN, durante la presentación *Inteligencia artificial y Neurología* se han expuesto los resultados de varios modelos de IA destinados a, por ejemplo, mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermeda-

des neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea. Además, el experto ha añadido que lo que está claro es que ChatGPT y otros grandes modelos de lenguaje, englobados dentro del término IA generativa, han abierto oportunidades de investigación, desarrollo e innovación inimaginables hasta hace unos meses. Desde la SEN se considera que el objetivo de adoptar la IA en la práctica neurológica

La IA presenta muchas posibilidades, pero está lejos de sustituir al médico

debería ser que la asistencia esté copilotada por la IA, pues difícilmente podrá sustituir la complejidad de entender una enfermedad. En todo caso, y aunque estamos muy lejos de que una IA pueda sustituir a un profesional médico, lo que es indudable es la cantidad de posibilidades que pueden aportar estas tecnologías.

“Por esa razón, la SEN dispondrá a partir de enero de 2024 de un Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, de la que dependerá su Comité de Nuevas Tecnologías e Innovación, para velar por que los neurodispositivos y otras soluciones tecnológicas basadas en IA dispongan de todas las garantías en cuanto a validez, seguridad y eficacia”, concluye Láinez. Es indudable que la IA está de actualidad y también fue uno de los

temas centrales del IV Seminario Internacional de Experiencia del Paciente de Quirónsalud, realizado en el Hospital Dexeus. Tal y como señaló Juan Antonio Álvaro de la Parra, director general de Operaciones del Grupo Quirónsalud “la aplicación de la innovación tecnológica supone en este sentido importantes desafíos”.

Durante el encuentro, Claudia Laselva, directora de Enfermería y Experiencia del Paciente de la Sociedad Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein de Sao Paulo (Brasil), explicó que la automatización administrativa, con chatbots y algoritmos de IA, mejora la eficiencia. Estas implementaciones resultan en ahorros, eficiencia optimizada, seguridad reforzada y una experiencia del paciente enriquecida. Es lo que hay. Seguro.



12 Noviembre, 2023

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN NEUROLOGÍA

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

DÍAS atrás se celebró la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), una cita en la que se realizó una aproximación sobre cómo influirá la tecnología en la neurología. Hay que recordar que las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España y una de cada tres personas padecerá una de ellas a lo largo de su vida. Pero volviendo al tema de la tecnología,

sin duda, la inteligencia artificial (IA) ha supuesto un antes y un después en el ámbito de la medicina. En los últimos 5 años, ha aumentado en más de un 600 por cien el número de dispositivos médicos de IA y aprendizaje automático aprobados por la FDA. Y la neurología es una de las tres especialidades médicas que más pueden beneficiarse actualmente de su aplicación en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Como señaló el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la SEN, durante la presentación *Inteligencia artificial y Neurología* se han expuesto los resultados de varios modelos de IA destinados a, por ejemplo, mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermeda-

des neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea. Además, el experto ha añadido que lo que está claro es que ChatGPT y otros grandes modelos de lenguaje, englobados dentro del término IA generativa, han abierto oportunidades de investigación, desarrollo e innovación inimaginables hasta hace unos meses. Desde la SEN se considera que el objetivo de adoptar la IA en la práctica neurológica

La IA presenta muchas posibilidades, pero está lejos de sustituir al médico

debería ser que la asistencia esté copilotada por la IA, pues difícilmente podrá sustituir la complejidad de entender una enfermedad. En todo caso, y aunque estamos muy lejos de que una IA pueda sustituir a un profesional médico, lo que es indudable es la cantidad de posibilidades que pueden aportar estas tecnologías.

“Por esa razón, la SEN dispondrá a partir de enero de 2024 de un Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, de la que dependerá su Comité de Nuevas Tecnologías e Innovación, para velar por que los neurodispositivos y otras soluciones tecnológicas basadas en IA dispongan de todas las garantías en cuanto a validez, seguridad y eficacia”, concluye Láinez. Es indudable que la IA está de actualidad y también fue uno de los

temas centrales del IV Seminario Internacional de Experiencia del Paciente de Quirónsalud, realizado en el Hospital Dexeus. Tal y como señaló Juan Antonio Álvaro de la Parra, director general de Operaciones del Grupo Quirónsalud “la aplicación de la innovación tecnológica supone en este sentido importantes desafíos”.

Durante el encuentro, Claudia Laselva, directora de Enfermería y Experiencia del Paciente de la Sociedad Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein de Sao Paulo (Brasil), explicó que la automatización administrativa, con chatbots y algoritmos de IA, mejora la eficiencia. Estas implementaciones resultan en ahorros, eficiencia optimizada, seguridad reforzada y una experiencia del paciente enriquecida. Es lo que hay. Seguro.



12 Noviembre, 2023



Por la izquierda, Laureano Caicoya, secretario de AFA Asturias; Mariló Almagro; Belén Hernando Galán, directora de Ingesa, e Isabel Campo Blanco, directora del centro de referencia estatal de atención a personas con alzhéimer. | Marcos León

La Confederación de Alzhéimer pide más neurólogos y revisiones más frecuentes

La agilización de la atención sanitaria y la concesión de la ley de dependencia, entre las peticiones del colectivo a la Administración

M. Castro Gijón

El X Congreso Nacional de Alzhéimer, que esta semana se celebró en Gijón, se clausuró ayer con un toque de atención a las administraciones públicas reclamándoles entre otras cuestiones mejorar la atención sanitaria a los pacientes y agilizando el acogimiento de los mismos a los beneficios de la Ley de Dependencia. El aumento en la plantilla de neurólogos para que las revisiones sean más frecuentes es una de las demandas.

Mariló Almagro Cabrera, presidenta de la Confederación Española de Alzhéimer y otras Demencias (Ceafa), señaló entre las conclusiones del Congreso que está el superar las «retenciones» sobre un diagnóstico precoz, para lo que es preciso que los médicos de atención primaria sean «más sensibles» con quienes acuden a consulta con síntomas de alarma y también que la atención especializada sea «más ágil a la hora de diagnosticar y, sobre todo, reducir los periodos de seguimiento entre consulta y consulta».

Esto es, revisiones más frecuentes de estos pacientes para controlar su evolución. Algo que pasa por el incremento en la plantilla de neurólogos. La Confederación también plantea la ordenación de los servicios, formación de personal, ampliar el tiempo de consulta y mejorar las habilidades sociales de los profesionales, además de pautar el régimen de consultas de seguimiento.

«Agilidad» es también lo que pide el colectivo respecto a la concesión de los beneficios de la Ley de Dependencia. «Cuando se solicita la Ley de Dependencia se puede tardar hasta más de dos años en conceder la ayuda, cuando ya ha cam-

biado el estadio o a lo mejor ha fallecido el paciente. Hace falta menos burocracia, más funcionarios y que sea todo más ágil, no se puede tardar dos años en dar una ley de dependencia y también es cierto que dependiendo del código postal de donde vivas es más o menos ágil; eso no es igualitario», señala Mariló Almagro, quien apuntó tras la clausura del Congreso que en Asturias de media «se viene tardando 18 meses» en la concesión de esa ayuda.

Además, también abogó por adaptar en cada momento los recursos a las necesidades del paciente respecto a la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia, «necesitamos que se potencie lo relativo a la autonomía personal» en aquellos pacientes más jóvenes que no necesitan de una ayuda a domicilio «sino que les

manden a hacer tratamiento no farmacológico para rehabilitarlos», agrega la presidenta de Ceafa.

Otras reivindicaciones del colectivo surgidas de este Congreso son las de que se otorgue un estatus específico a las personas que padecen demencias tal como se plasma en la Ley de Dependencia, pero que no se ha hecho realidad. Sus necesidades son distintas a las del colectivo de personas con discapacidad para los que se busca la inserción social, o incluso al de las personas mayores, dado que un 10% de los diagnosticados de alzhéimer son menores de 65 años.

Adaptar con agilidad los recursos públicos disponibles a la evolución de las personas con demencia a medida que avanza su deterioro es otra de las peticiones, además de retomar el Plan Nacional de Alzhéimer dotándolo de los recursos presupuestarios necesarios y declarar a

las demencias como prioridad sociosanitaria.

Almagro también señaló que van a «hacer presión junto a la Sociedad Española de Neurología para que se incluyan y se financien por el sistema nacional de salud los dos nuevos medicamentos aprobados por la FDA estadounidense y uno en la Agencia Europea del Medicamento» que frenan la enfermedad.

Impulsar la investigación básica, traslacional, clínica y la social y sociosanitaria; políticas de adaptación y capacitación para las asociaciones; impulsar la innovación en todos los ámbitos; fomentar el entendimiento para buscar sinergias «entre todos los actores implicados, tanto públicos como privados como del tercer sector» y que se cumplan los derechos de las personas aunque no sean capaces de valerse por sí mismas, son otras de las conclusiones del Congreso.



Roberto Suárez Canal. | M. L.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN NEUROLOGÍA

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN



www.pacientesenbuenasmanos.com

DÍAS atrás se celebró la 75ª edición de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), una cita en la que se realizó una aproximación sobre cómo influirá la tecnología en la neurología. Hay que recordar que las enfermedades neurológicas afectan ya a más de 9 millones de personas en España y una de cada tres personas padecerá una de ellas a lo largo de su vida. Pero volviendo al tema de la tecnología,

sin duda, la inteligencia artificial (IA) ha supuesto un antes y un después en el ámbito de la medicina. En los últimos 5 años, ha aumentado en más de un 600 por cien el número de dispositivos médicos de IA y aprendizaje automático aprobados por la FDA. Y la neurología es una de las tres especialidades médicas que más pueden beneficiarse actualmente de su aplicación en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.

Como señaló el Dr. José Miguel Láinez, presidente de la SEN, durante la presentación *Inteligencia artificial y Neurología* se han expuesto los resultados de varios modelos de IA destinados a, por ejemplo, mejorar el triaje de pacientes con ictus, ayudar en el análisis de resonancias magnéticas para el diagnóstico de enfermeda-

des neuromusculares, o identificar a pacientes con Parkinson que sean candidatos para recibir terapias de segunda línea. Además, el experto ha añadido que lo que está claro es que ChatGPT y otros grandes modelos de lenguaje, englobados dentro del término IA generativa, han abierto oportunidades de investigación, desarrollo e innovación inimaginables hasta hace unos meses. Desde la SEN se considera que el objetivo de adoptar la IA en la práctica neurológica

La IA presenta muchas posibilidades, pero está lejos de sustituir al médico

debería ser que la asistencia esté copilotada por la IA, pues difícilmente podrá sustituir la complejidad de entender una enfermedad. En todo caso, y aunque estamos muy lejos de que una IA pueda sustituir a un profesional médico, lo que es indudable es la cantidad de posibilidades que pueden aportar estas tecnologías.

“Por esa razón, la SEN dispondrá a partir de enero de 2024 de un Área de Neurotecnología e Inteligencia Artificial, de la que dependerá su Comité de Nuevas Tecnologías e Innovación, para velar por que los neurodispositivos y otras soluciones tecnológicas basadas en IA dispongan de todas las garantías en cuanto a validez, seguridad y eficacia”, concluye Láinez. Es indudable que la IA está de actualidad y también fue uno de los

temas centrales del IV Seminario Internacional de Experiencia del Paciente de Quirónsalud, realizado en el Hospital Dexeus. Tal y como señaló Juan Antonio Álvaro de la Parra, director general de Operaciones del Grupo Quirónsalud “la aplicación de la innovación tecnológica supone en este sentido importantes desafíos”.

Durante el encuentro, Claudia Laselva, directora de Enfermería y Experiencia del Paciente de la Sociedad Benéfica Israelita Brasileira Albert Einstein de Sao Paulo (Brasil), explicó que la automatización administrativa, con chatbots y algoritmos de IA, mejora la eficiencia. Estas implementaciones resultan en ahorros, eficiencia optimizada, seguridad reforzada y una experiencia del paciente enriquecida. Es lo que hay. Seguro.



13 Noviembre, 2023



Menos ratones hembra en laboratorio

Las neurólogas piden más igualdad en la investigación para ver la afectación en mujeres

V.SALINAS. VALÈNCIA

■ El manual sobre la neurología de la mujer ha sido escrito exclusivamente por mujeres y busca también llamar la atención para que el sesgo por género se tenga en cuenta tanto en los modelos animales de laboratorio como en los ensayos clínicos en humanos. «En animales se siguen usando ratones machos y se excluye a las hembras precisamente por si esos cambios hormonales puedan influir en los resultados y en los ensayos clínicos

hay menos participación de mujeres porque hay factores de exclusión como el embarazo.

Pero la investigación tiene que ser equitativa, «algo que no pasa aunque se esté abordando enfermedades que son mucho más habituales en mujeres», reclama Arias. El manual de la SEN dedica también un capítulo a hablar del liderazgo de la mujer y su baja representatividad en cargos de responsabilidad. «En la sociedad somos más de 4.200 socios y más de la mitad somos mujeres pero hay muy pocas jefas de servicio y no hay ninguna catedrática de Neurología en todo el país porque no llegamos. Nuestras hormonas a veces no nos lo permiten», concluye Arias.



13 Noviembre, 2023



Más del 10% de la población española sufre algún tipo de trastorno de sueño.

Hacerlo mal puede estar relacionado con el riesgo de sufrir fibrilación auricular

Dormir bien por la noche, clave en la calidad de vida

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ Todos sabemos que una mala noche de sueño puede hacernos sentir agotados al día siguiente. Son múltiples los estudios que analizan los riesgos para la salud de tener insomnio, dormir a deshoras o tener un sueño intermitente. Así, se observa que puede afectar a la presión arterial al corazón, al riñón y provocar obesidad y diabetes.

Ahora, un estudio realizado por la Universidad de California en San Francisco (EEUU) ha encontrado otra razón para tratar de dormir bien toda la noche. Según su investigación, dormir mal está relacionado con probabilidades significativamente mayores de experimentar al día siguiente fibrilación auricular, es decir latidos cardíacos irregulares que pueden provocar coágulos sanguíneos, insuficiencia cardíaca, derrames cerebrales y otros problemas relacionados con el corazón.

Una mala noche de sueño se asoció con un 15 por ciento más de riesgo de sufrir un episodio de FA, y la falta de sueño continuo se asoció con episodios más prolongados de FA. Los investigadores señalaron que es importante tratar la enfermedad subyacente que puede estar causando la FA, que es el tipo más común de arritmia: cuando el corazón late demasiado rápido, demasiado lento o de forma irregular.

El nuevo estudio muestra que las estrategias para mejorar la calidad general del sueño también

pueden ayudar. "Tratar el insomnio puede ser un desafío, pero en muchos casos, hay cosas dentro del control de un individuo que pueden mejorar significativamente la calidad del sueño", ha señalado el autor correspondiente Gregory M. Marcus, cardiólogo y electrofisiólogo de UCSF Health.

Entre otras recomendaciones, el estudio sugiere acostarse a una hora razonable y constante; evitar el alcohol y la cafeína antes de acostarse; usar la cama sólo para dormir o tener sexo; hacer ejercicio con regularidad, mantener la

LOS PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO COMO EL INSOMNIO ESTÁN ASOCIADOS CON UNA MENOR CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS

habitación fresca, evitar las siestas y despertarse a la misma hora todos los días.

La UCSF ha sido durante mucho tiempo líder en tratamientos cardiológicos, incluidos los trastornos del ritmo cardíaco. Aunque los riesgos asociados con la FA se han investigado exhaustivamente, esta es la primera vez que los investigadores han visto una conexión inmediata con la falta de sueño.

El estudio siguió a 419 pacientes en el ensayo I-STOP-AFIB. Calificaron la calidad de su sue-

ño cada noche como "increíble, buena, normal, malo u horrible" y utilizaron electrocardiogramas móviles para medir los episodios de FA al día siguiente.

MENOR CALIDAD DE VIDA

Los problemas para conciliar el sueño como el insomnio o no dormir el tiempo necesario están asociados con una menor calidad de vida, siendo los trastornos del sueño una problemática habitual en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española, lo que supone más de cuatro millones de personas en España, sufre algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Al respecto, la SEN advierte que más del 30% de la población española considera que no tiene un sueño reparador o terminan el día con la sensación de estar cansados.

Javier Puertas, vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño (SES) señala que los efectos de no dormir bien son más significativos a largo plazo, aunque advierte que las señales más inmediatas son la sensación de somnolencia, irritabilidad y una disminución de las habilidades cognitivas como la concentración y la memoria. "No podemos decir que estos efectos sean irreversibles, a largo plazo se suelen recuperar con un sueño reparador y periodos de descanso, como puede ocurrir con los trabajadores a turnos", comenta este experto. ■



13 Noviembre, 2023



Más del 10% de la población española sufre algún tipo de trastorno de sueño.

Hacerlo mal puede estar relacionado con el riesgo de sufrir fibrilación auricular

Dormir bien por la noche, clave en la calidad de vida

AGENCIAS
MADRID

■ ■ ■ Todos sabemos que una mala noche de sueño puede hacernos sentir agotados al día siguiente. Son múltiples los estudios que analizan los riesgos para la salud de tener insomnio, dormir a deshoras o tener un sueño intermitente. Así, se observa que puede afectar a la presión arterial al corazón, al riñón y provocar obesidad y diabetes.

Ahora, un estudio realizado por la Universidad de California en San Francisco (EEUU) ha encontrado otra razón para tratar de dormir bien toda la noche. Según su investigación, dormir mal está relacionado con probabilidades significativamente mayores de experimentar al día siguiente fibrilación auricular, es decir latidos cardíacos irregulares que pueden provocar coágulos sanguíneos, insuficiencia cardíaca, derrames cerebrales y otros problemas relacionados con el corazón.

Una mala noche de sueño se asoció con un 15 por ciento más de riesgo de sufrir un episodio de FA, y la falta de sueño continuo se asoció con episodios más prolongados de FA. Los investigadores señalaron que es importante tratar la enfermedad subyacente que puede estar causando la FA, que es el tipo más común de arritmia: cuando el corazón late demasiado rápido, demasiado lento o de forma irregular.

El nuevo estudio muestra que las estrategias para mejorar la calidad general del sueño también

pueden ayudar. "Tratar el insomnio puede ser un desafío, pero en muchos casos, hay cosas dentro del control de un individuo que pueden mejorar significativamente la calidad del sueño", ha señalado el autor correspondiente Gregory M. Marcus, cardiólogo y electrofisiólogo de UCSF Health.

Entre otras recomendaciones, el estudio sugiere acostarse a una hora razonable y constante; evitar el alcohol y la cafeína antes de acostarse; usar la cama sólo para dormir o tener sexo; hacer ejercicio con regularidad, mantener la

LOS PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO COMO EL INSOMNIO ESTÁN ASOCIADOS CON UNA MENOR CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS

habitación fresca, evitar las siestas y despertarse a la misma hora todos los días.

La UCSF ha sido durante mucho tiempo líder en tratamientos cardiológicos, incluidos los trastornos del ritmo cardíaco. Aunque los riesgos asociados con la FA se han investigado exhaustivamente, esta es la primera vez que los investigadores han visto una conexión inmediata con la falta de sueño.

El estudio siguió a 419 pacientes en el ensayo I-STOP-AFIB. Calificaron la calidad de su sue-

ño cada noche como "increíble, buena, normal, malo u horrible" y utilizaron electrocardiogramas móviles para medir los episodios de FA al día siguiente.

MENOR CALIDAD DE VIDA

Los problemas para conciliar el sueño como el insomnio o no dormir el tiempo necesario están asociados con una menor calidad de vida, siendo los trastornos del sueño una problemática habitual en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española, lo que supone más de cuatro millones de personas en España, sufre algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Al respecto, la SEN advierte que más del 30% de la población española considera que no tiene un sueño reparador o terminan el día con la sensación de estar cansados.

Javier Puertas, vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño (SES) señala que los efectos de no dormir bien son más significativos a largo plazo, aunque advierte que las señales más inmediatas son la sensación de somnolencia, irritabilidad y una disminución de las habilidades cognitivas como la concentración y la memoria. "No podemos decir que estos efectos sean irreversibles, a largo plazo se suelen recuperar con un sueño reparador y periodos de descanso, como puede ocurrir con los trabajadores a turnos", comenta este experto. ■



► 13 Noviembre, 2023

¿Cómo influye el sueño en nuestra salud y bienestar?

BBVA, INFORMACIÓN y Sanitas celebran mañana un encuentro en el que abordarán esta y otras cuestiones relacionadas con el descanso y la salud

MIRIAM VÁZQUEZ

«Dormir bien para vivir mejor», puede parecer simple pero la realidad es que casi la mitad de la población adulta española y uno de cada 4 niños no tiene un sueño de calidad, según afirman los estudios de la Sociedad Española de Neurología. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que cerca del 40% de la población mundial sufre insomnio, el trastorno del sueño más común. Sin embargo, no le damos importancia. Cuando la falta de sueño está relacionada con problemas inmunológicos, metabólicos, cardiovasculares emocionales y cognitivos; con trastornos como la diabetes o de la obesidad. Nos lleva a estar más cansados e irritables, eleva nuestros niveles de estrés y nos hace asumir más riesgos y equivocarnos más.

Pero, ¿a qué se debe? ¿cómo po-

demo ponerle remedio? BBVA e INFORMACIÓN junto con Sanitas, celebran mañana un encuentro que dará respuesta a estas y otras preguntas relacionadas con el sueño y la importancia que tiene en nuestra salud. Francisco Rey, director de Desarrollo de Negocio en BBVA Seguros y Margarita Carrasco Fernández, psicóloga de BluaU de Sanitas abordarán esta temática con el objetivo de sensibilizar y concienciar de la importancia de la prevención en el cuidado de la salud.

Los ponentes analizarán los factores que influyen en un buen descanso y las consecuencias



Cerca del 40% de la población mundial sufre insomnio, el trastorno del sueño más común.

INFORMACIÓN

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO DESCANSAR ADECUADAMENTE?

Los problemas del sueño se han normalizado y hasta se aceptan culturalmente, pero, durante el coloquio, los ponentes analizarán los principales factores que influyen en un buen descanso, además de hablar de las consecuencias y del papel de los seguros de salud en esta prevención.

Un sueño de calidad es funda-

mental para nuestro bienestar físico, mental y social, por ello, Margarita Carrasco dará algunas pautas que podemos aplicar todos en nuestro día a día para conseguir tener ese sueño reparador.

Por su parte, Francisco Rey compartirá si desde BBVA Seguros se ha detectado una mayor preocupación por los trastornos del sueño. Además, se plantearán cuestiones como

si los dispositivos móviles pueden ser una de las causas de nuestros trastornos del sueño o si se pueden convertir en aliados.

MÁS INFORMACIÓN

Escanea el QR para seguir directamente el encuentro online.





13 Noviembre, 2023



Más del 10% de la población española sufre algún tipo de trastorno de sueño.

Hacerlo mal puede estar relacionado con el riesgo de sufrir fibrilación auricular

Dormir bien por la noche, clave en la calidad de vida

AGENCIAS
 MADRID

■ ■ ■ Todos sabemos que una mala noche de sueño puede hacernos sentir agotados al día siguiente. Son múltiples los estudios que analizan los riesgos para la salud de tener insomnio, dormir a deshoras o tener un sueño intermitente. Así, se observa que puede afectar a la presión arterial al corazón, al riñón y provocar obesidad y diabetes.

Ahora, un estudio realizado por la Universidad de California en San Francisco (EEUU) ha encontrado otra razón para tratar de dormir bien toda la noche. Según su investigación, dormir mal está relacionado con probabilidades significativamente mayores de experimentar al día siguiente fibrilación auricular, es decir latidos cardíacos irregulares que pueden provocar coágulos sanguíneos, insuficiencia cardíaca, derrames cerebrales y otros problemas relacionados con el corazón.

Una mala noche de sueño se asoció con un 15 por ciento más de riesgo de sufrir un episodio de FA, y la falta de sueño continuo se asoció con episodios más prolongados de FA. Los investigadores señalaron que es importante tratar la enfermedad subyacente que puede estar causando la FA, que es el tipo más común de arritmia: cuando el corazón late demasiado rápido, demasiado lento o de forma irregular.

El nuevo estudio muestra que las estrategias para mejorar la calidad general del sueño también

pueden ayudar. "Tratar el insomnio puede ser un desafío, pero en muchos casos, hay cosas dentro del control de un individuo que pueden mejorar significativamente la calidad del sueño", ha señalado el autor correspondiente Gregory M. Marcus, cardiólogo y electrofisiólogo de UCSF Health.

Entre otras recomendaciones, el estudio sugiere acostarse a una hora razonable y constante; evitar el alcohol y la cafeína antes de acostarse; usar la cama sólo para dormir o tener sexo; hacer ejercicio con regularidad, mantener la

LOS PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO COMO EL INSOMNIO ESTÁN ASOCIADOS CON UNA MENOR CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS

habitación fresca, evitar las siestas y despertarse a la misma hora todos los días.

La UCSF ha sido durante mucho tiempo líder en tratamientos cardiológicos, incluidos los trastornos del ritmo cardíaco. Aunque los riesgos asociados con la FA se han investigado exhaustivamente, esta es la primera vez que los investigadores han visto una conexión inmediata con la falta de sueño.

El estudio siguió a 419 pacientes en el ensayo I-STOP-AFIB. Calificaron la calidad de su sue-

ño cada noche como "increíble, buena, normal, malo u horrible" y utilizaron electrocardiogramas móviles para medir los episodios de FA al día siguiente.

MENOR CALIDAD DE VIDA

Los problemas para conciliar el sueño como el insomnio o no dormir el tiempo necesario están asociados con una menor calidad de vida, siendo los trastornos del sueño una problemática habitual en España. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), más del 10% de la población española, lo que supone más de cuatro millones de personas en España, sufre algún tipo de trastorno de sueño crónico y grave. Al respecto, la SEN advierte que más del 30% de la población española considera que no tiene un sueño reparador o terminan el día con la sensación de estar cansados.

Javier Puertas, vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño (SES) señala que los efectos de no dormir bien son más significativos a largo plazo, aunque advierte que las señales más inmediatas son la sensación de somnolencia, irritabilidad y una disminución de las habilidades cognitivas como la concentración y la memoria. "No podemos decir que estos efectos sean irreversibles, a largo plazo se suelen recuperar con un sueño reparador y períodos de descanso, como puede ocurrir con los trabajadores a turnos", comenta este experto. ■