



13 Septiembre, 2023

42 **VIVIR**

Miércoles 13.09.23  
 EL NORTE DE CASTILLA

**E**charse en el sofá a ver de un tirón nuestra serie favorita es una malísima idea. Lo dice una nueva investigación, que advierte de que pasar mucho tiempo sentado favorece la aparición de demencias en las personas mayores. Y no hace falta ser un anciano. El trabajo, según se explica, se ha hecho con personas mayores de 60 años.

El estudio lleva la firma de la Universidad del Sur de California (USC), en Estados Unidos, y se publicó ayer en 'JAMA', la revista científica de la Asociación Médica de EE UU. El estudio demostró que el riesgo de demencia aumenta significativamente entre los adultos que pasan más de 10 horas diarias realizando actividades sedentarias como ver la televisión, trabajar de manera incansable frente al ordenador o, simplemente, tirarse a la bartola. No importa tanto cómo es ese sedentarismo, si se hace de golpe o de manera intermitente, como el tiempo total que se pase inactivo a lo largo de la jornada. Si al final ese tiempo suma 10 horas, el riesgo de demencia aumenta de manera considerable.

Lo asegura David Raichlen, profesor de Ciencias Biológicas y Antropología de la Facultad de Letras, Artes y Ciencias Dornsi- fe de la USC, que es el investigador principal del informe. «Muchos de nosotros estamos familiarizados con el consejo común de interrumpir largos periodos de estar sentados levantándonos aproximadamente cada treinta minutos para ponernos en pie o caminar un poco». No basta. Porque el grupo investigador se propuso ver si este tipo de patrón se liga a la demencia y la respuesta fue afirmativa. «Descubrimos que, una vez que se llega a un tiempo total de sedentarismo, la duración de esos periodos individuales realmente no importa».

Los investigadores utilizaron para su estudio datos recabados del UK Biobank, una base de datos biomédicos a gran escala con participantes del Reino Unido. Para llevarlo a cabo, más de 100.000 voluntarios aceptaron utilizar acelerómetros, unos dispositivos de muñeca que permiten medir el movimiento las 24 horas del día durante una semana. Los datos del acelerómetro, combinados con técnicas informáticas avanzadas, proporcionaron al grupo una medida objetiva del tiempo dedicado a diferentes tipos de conductas sedentarias.



# El sedentarismo favorece la demencia.

## El riesgo crece de manera exponencial a partir de las diez horas sentado, ya sean seguidas o interrumpidas

FERMÍN APEZTEGUIA



LOS DATOS

**10.000**

pasos al día, una distancia que equivale aproximadamente a unos siete kilómetros, es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una vida activa.

**1.560**

millones de euros es el gasto anual que supone el sedentarismo y la falta de actividad física al sistema nacional de salud español, de los que prácticamente su totalidad (70%) es asumido por la Administración pública.

**47,2%**

de los españoles no practicaron ningún tipo de deporte durante el año pasado, según los datos de la última encuesta de hábitos deportivos publicada por el Gobierno. Ese porcentaje fue mayor entre las mujeres (48,2%) que entre los hombres (36,9%).

Después de seis años de seguimiento, encontraron 414 casos de demencia. «Nos sorprendió descubrir lo rápido que aumenta el riesgo una vez superado el umbral de las 10 horas», afirmó. «Todo eso, en realidad, debería tranquilizar a quienes tenemos trabajos de oficina, siempre y cuando vigilemos y limitemos el tiempo que pasamos sentados», añadió el psicólogo Gene Alexander, coautor del trabajo.

El estudio, que cuantifica las horas que ya suponen un riesgo, no ha sorprendido, sin embargo, a la comunidad médica. «Es lógico pensar que el sedentarismo favorece el deterioro cognitivo», comentó el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «La falta de ejercicio contribuye a la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y complicaciones vasculares, que están directamente ligadas con él», añadió el experto, jefe de servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. «Sin embargo, ésta es una cadena que no se detalla demasiado en la información facilitada por la Universidad del Sur de California».



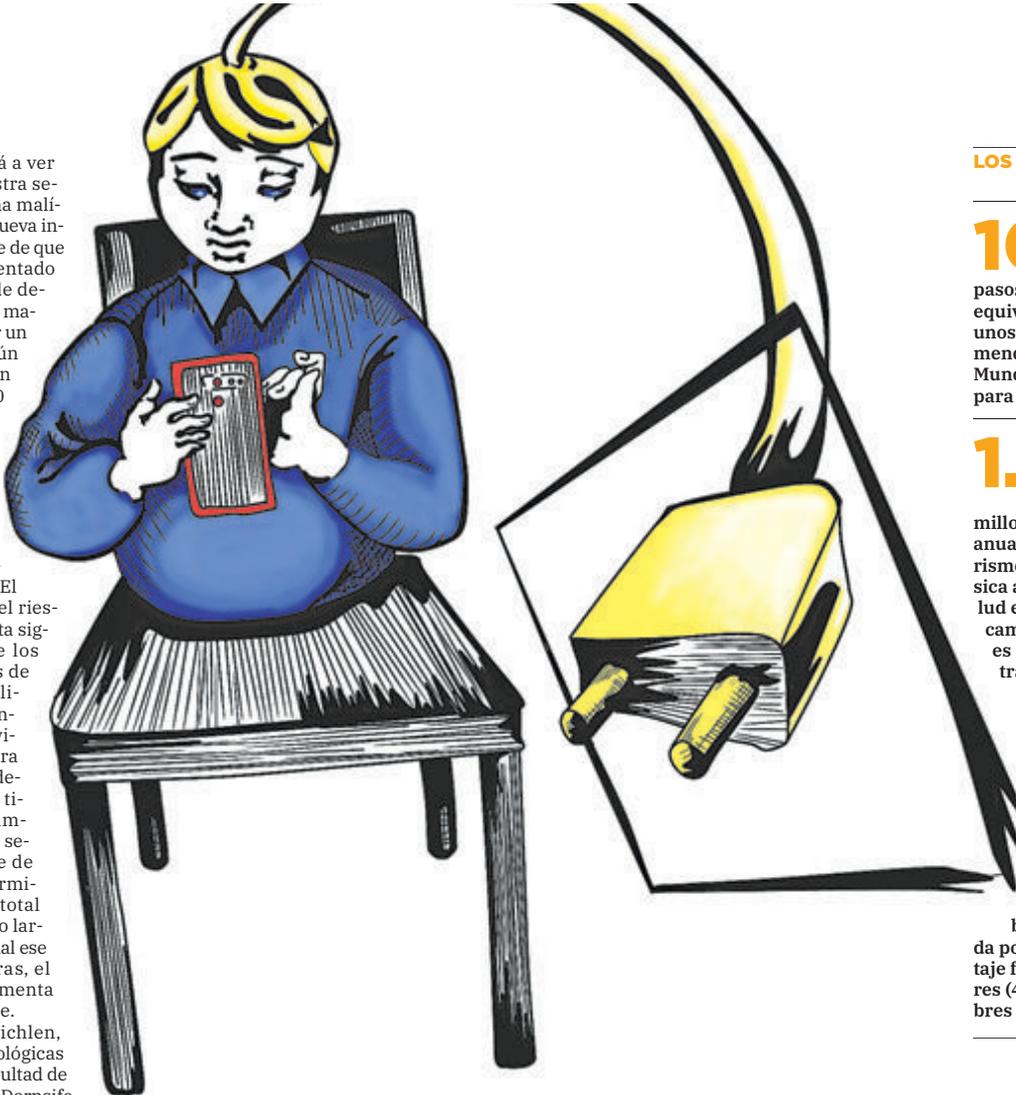
13 Septiembre, 2023

**E**charse en el sofá a ver de un tirón nuestra serie favorita es una malísima idea. Lo dice una nueva investigación, que advierte de que pasar mucho tiempo sentado favorece la aparición de demencias en las personas mayores. Y no hace falta ser un anciano. El trabajo, según se explica, se ha hecho con personas mayores de 60 años.

El estudio lleva la firma de la Universidad del Sur de California (USC), en Estados Unidos, y se publicó ayer en 'JAMA', la revista científica de la Asociación Médica de EE UU. El estudio demostró que el riesgo de demencia aumenta significativamente entre los adultos que pasan más de diez horas diarias realizando actividades sedentarias como ver la televisión, trabajar de manera incansable frente al ordenador o, simplemente, tirarse a la bartola. No importa tanto cómo es ese sedentarismo, si se hace de golpe o de manera intermitente, como el tiempo total que se pase inactivo a lo largo de la jornada. Si al final ese tiempo suma diez horas, el riesgo de demencia aumenta de manera considerable.

Lo asegura David Raichlen, profesor de Ciencias Biológicas y Antropología de la Facultad de Letras, Artes y Ciencias Dornisfe de la USC, que es el investigador principal del informe. «Muchos de nosotros estamos familiarizados con el consejo común de interrumpir largos periodos de estar sentados levantándonos aproximadamente cada treinta minutos para ponernos en pie o caminar un poco». No basta. Porque el grupo investigador se propuso ver si este tipo de patrón se liga a la demencia y la respuesta fue afirmativa. «Descubrimos que, una vez que se llega a un tiempo total de sedentarismo, la duración de esos periodos individuales realmente no importa».

Los investigadores utilizaron para su estudio datos recabados del UK Biobank, una base de datos biomédicos a gran escala con participantes de Reino Unido. Para llevarlo a cabo, más de 100.000 voluntarios aceptaron utilizar acelerómetros, unos dispositivos de muñeca que permiten medir el movimiento las 24 horas del día durante una semana. Los datos del acelerómetro, combinados con técnicas informáticas avanzadas, proporcionaron al grupo una medida objetiva del tiempo dedicado a diferentes tipos de conductas sedentarias.



## El sedentarismo favorece la demencia.

### El riesgo crece de manera exponencial a partir de las diez horas sentado, ya sean seguidas o interrumpidas

**LOS DATOS****10.000**

pasos al día, una distancia que equivale aproximadamente a unos 7 kilómetros, es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una vida activa.

**1.560**

millones de euros es el gasto anual que supone el sedentarismo y la falta de actividad física al sistema nacional de salud español, de los que prácticamente su totalidad (70%) es asumido por la Administración pública.

**47,2%**

de los españoles no practicaron ningún tipo de deporte durante el año pasado, según los datos de la última Encuesta de Hábitos Deportivos publicada por el Gobierno. El porcentaje fue mayor entre las mujeres (48,2%) que entre los hombres (36,9%).

Después de seis años de seguimiento, encontraron 414 casos de demencia. «Nos sorprendió descubrir lo rápido que aumenta el riesgo una vez superado el umbral de las 10 horas», afirmó. «Todo eso, en realidad, debería tranquilizar a quienes tenemos trabajos de oficina, siempre y cuando vigilemos y limitemos el tiempo que pasamos sentados», añadió el psicólogo Gene Alexander, coautor del trabajo.

El estudio, que cuantifica las horas que ya suponen un riesgo, no ha sorprendido, sin embargo, a la comunidad médica. «Es lógico pensar que el sedentarismo favorece el deterioro cognitivo», comentó el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigué, de la Sociedad Española de Neurología. «La falta de ejercicio contribuye a la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y complicaciones vasculares, que están directamente ligadas con él», añadió el experto, jefe de servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. «Sin embargo, ésta es una cadena que no se detalla demasiado en la información facilitada por la Universidad del Sur de California».

FERMÍN APEZTEGUÍA





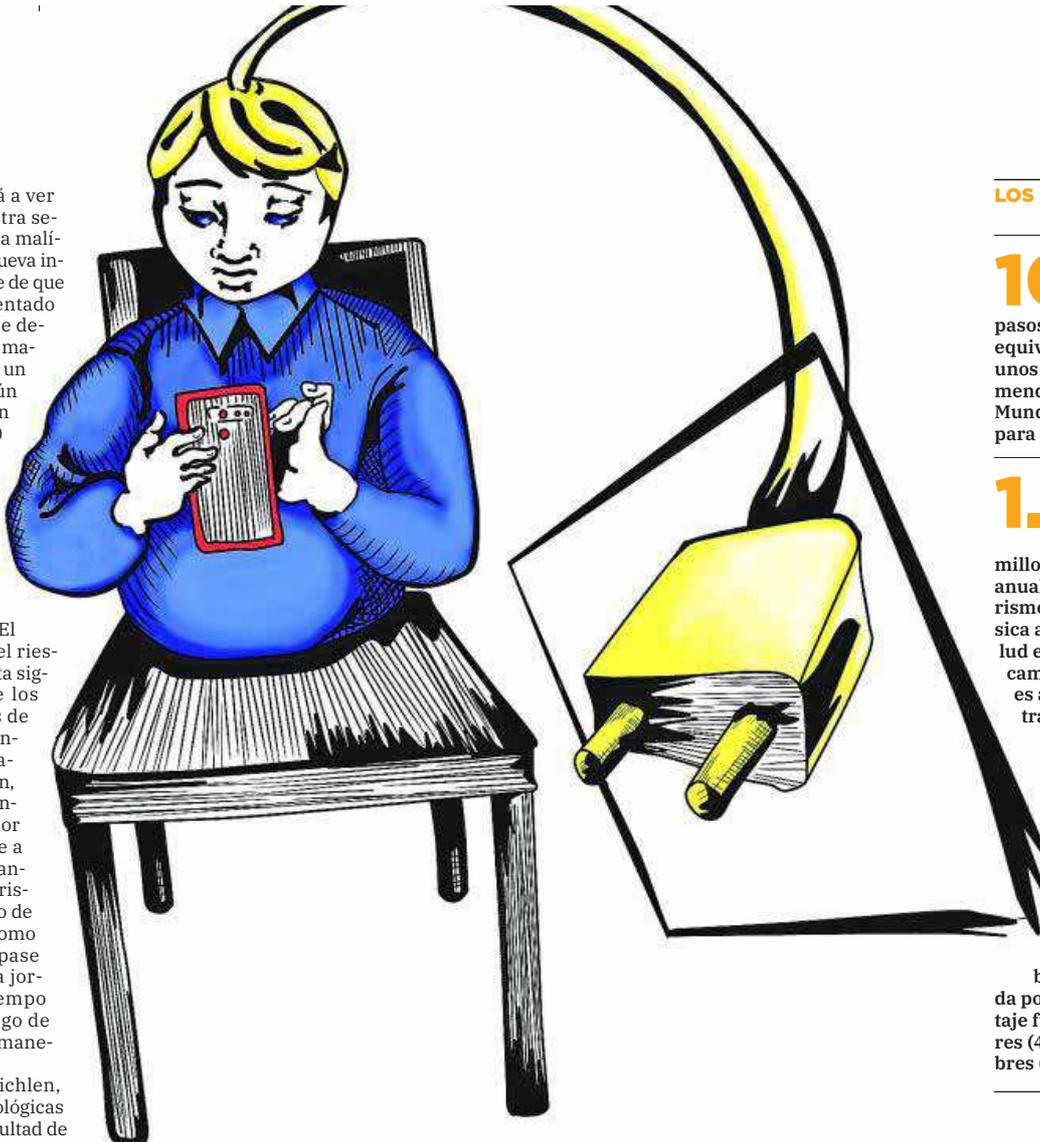
13 Septiembre, 2023

**E**charse en el sofá a ver de un tirón nuestra serie favorita es una malísima idea. Lo dice una nueva investigación, que advierte de que pasar mucho tiempo sentado favorece la aparición de demencias en las personas mayores. Y no hace falta ser un anciano. El trabajo, según se explica, se ha hecho con personas mayores de 60 años.

El estudio lleva la firma de la Universidad del Sur de California (USC), en Estados Unidos, y se publicó ayer en 'JAMA', la revista científica de la Asociación Médica de EE UU. El estudio demostró que el riesgo de demencia aumenta significativamente entre los adultos que pasan más de 10 horas diarias realizando actividades sedentarias como ver la televisión, trabajar de manera incansable frente al ordenador o, simplemente, tirarse a la bartola. No importa tanto cómo es ese sedentarismo, si se hace de golpe o de manera intermitente, como el tiempo total que se pase inactivo a lo largo de la jornada. Si al final ese tiempo suma 10 horas, el riesgo de demencia aumenta de manera considerable.

Lo asegura David Raichlen, profesor de Ciencias Biológicas y Antropología de la Facultad de Letras, Artes y Ciencias Dorsnife de la USC, que es el investigador principal del informe. «Muchos de nosotros estamos familiarizados con el consejo común de interrumpir largos periodos de estar sentados levantándonos aproximadamente cada treinta minutos para ponernos en pie o caminar un poco». No basta. Porque el grupo investigador se propuso ver si este tipo de patrón se liga a la demencia y la respuesta fue afirmativa. «Descubrimos que, una vez que se llega a un tiempo total de sedentarismo, la duración de esos periodos individuales realmente no importa».

Los investigadores utilizaron para su estudio datos recabados del UK Biobank, una base de datos biomédicos a gran escala con participantes de Reino Unido. Para llevarlo a cabo, más de 100.000 voluntarios aceptaron utilizar acelerómetros, unos dispositivos de muñeca que permiten medir el movimiento las 24 horas del día durante una semana. Los datos del acelerómetro, combinados con técnicas informáticas avanzadas, proporcionaron al grupo una medida objetiva del tiempo dedicado a diferentes tipos de conductas sedentarias.



## El sedentarismo favorece la demencia.

El riesgo crece de manera exponencial a partir de las 10 horas sentado, ya sean seguidas o interrumpidas

### LOS DATOS

# 10.000

pasos al día, una distancia que equivale aproximadamente a unos 7 kilómetros, es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una vida activa.

# 1.560

millones de euros es el gasto anual que supone el sedentarismo y la falta de actividad física al sistema nacional de salud español, de los que prácticamente su totalidad (70%) es asumido por la Administración pública.

# 47,2%

de los españoles no practicaron ningún tipo de deporte durante el año pasado, según los datos de la última Encuesta de Hábitos Deportivos publicada por el Gobierno. El porcentaje fue mayor entre las mujeres (48,2%) que entre los hombres (36,9%).

Después de seis años de seguimiento, encontraron 414 casos de demencia. «Nos sorprendió descubrir lo rápido que aumenta el riesgo una vez superado el umbral de las 10 horas», afirmó. «Todo eso, en realidad, debería tranquilizar a quienes tenemos trabajos de oficina, siempre y cuando vigilemos y limitemos el tiempo que pasamos sentados», añadió el psicólogo Gene Alexander, coautor del trabajo.

El estudio, que cuantifica las horas que ya suponen un riesgo, no ha sorprendido, sin embargo, a la comunidad médica. «Es lógico pensar que el sedentarismo favorece el deterioro cognitivo», comentó el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «La falta de ejercicio contribuye a la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y complicaciones vasculares, que están directamente ligadas con él», añadió el experto, jefe de servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. «Sin embargo, ésta es una cadena que no se detalla demasiado en la información facilitada por la Universidad del Sur de California».

FERMÍN APEZTEGUÍA



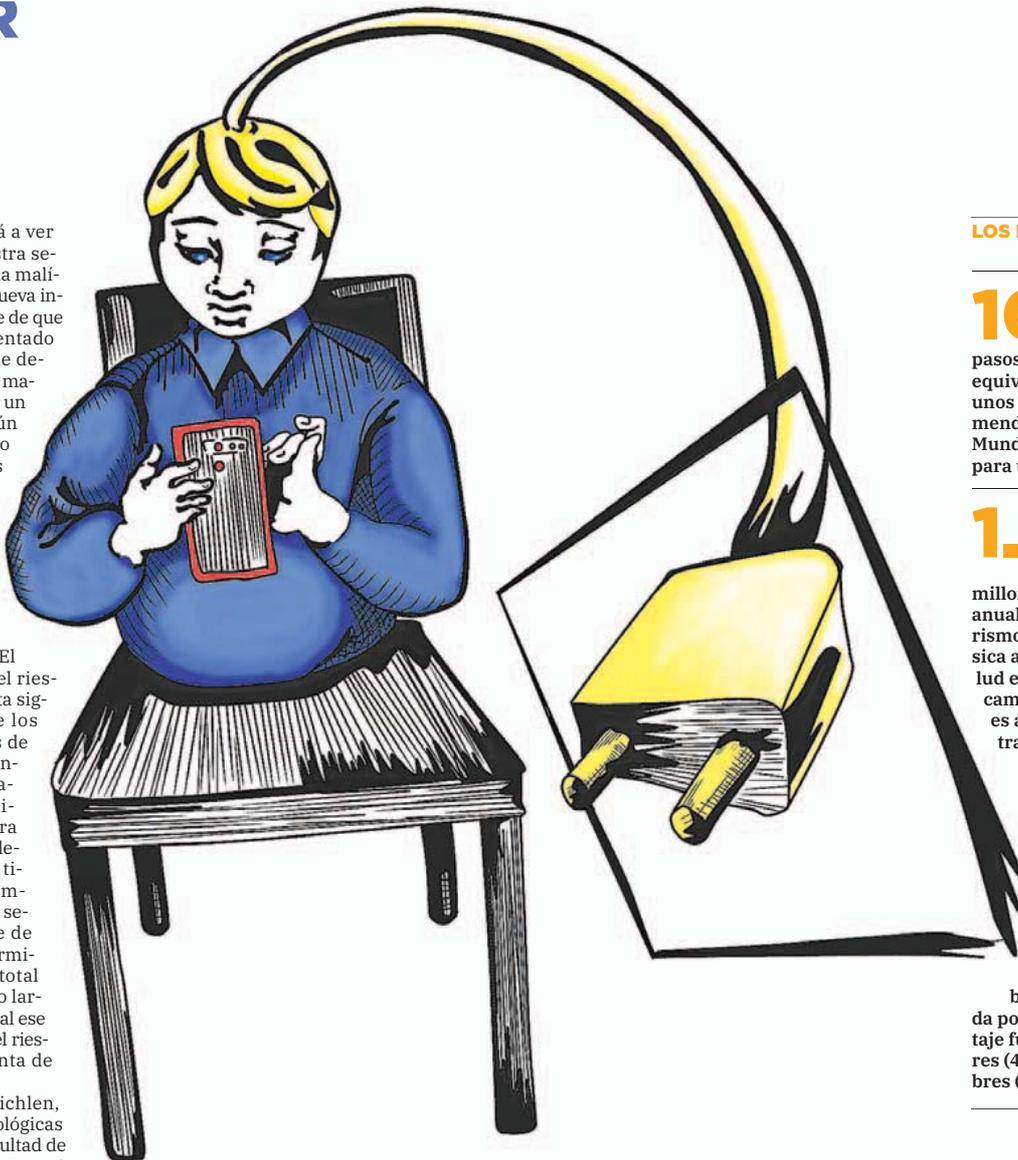


**E**charse en el sofá a ver de un tirón nuestra serie favorita es una malísima idea. Lo dice una nueva investigación, que advierte de que pasar mucho tiempo sentado favorece la aparición de demencias en las personas mayores. Y no hace falta ser un anciano. El trabajo, según se explica, se ha hecho con personas mayores de 60 años.

El estudio lleva la firma de la Universidad del Sur de California (USC), en Estados Unidos, y se publicó ayer en 'JAMA', la revista científica de la Asociación Médica de EE UU. El estudio demostró que el riesgo de demencia aumenta significativamente entre los adultos que pasan más de 10 horas diarias realizando actividades sedentarias como ver la televisión, trabajar de manera incansable frente al ordenador o, simplemente, tirarse a la bartola. No importa tanto cómo es ese sedentarismo, si se hace de golpe o de manera intermitente, como el tiempo total que se pase inactivo a lo largo de la jornada. Si al final ese tiempo suma 10 horas, el riesgo de demencia aumenta de manera considerable.

Lo asegura David Raichlen, profesor de Ciencias Biológicas y Antropología de la Facultad de Letras, Artes y Ciencias Dornisfe de la USC, que es el investigador principal del informe. «Muchos de nosotros estamos familiarizados con el consejo común de interrumpir largos periodos de estar sentados levantándonos aproximadamente cada treinta minutos para ponernos en pie o caminar un poco». No basta. Porque el grupo investigador se propuso ver si este tipo de patrón se liga a la demencia y la respuesta fue afirmativa. «Descubrimos que, una vez que se llega a un tiempo total de sedentarismo, la duración de esos periodos individuales realmente no importa».

Los investigadores utilizaron para su estudio datos recabados del UK Biobank, una base de datos biomédicos a gran escala con participantes de Reino Unido. Para llevarlo a cabo, más de 100.000 voluntarios aceptaron utilizar acelerómetros, unos dispositivos de muñeca que permiten medir el movimiento las 24 horas del día durante una semana. Los datos del acelerómetro, combinados con técnicas informáticas avanzadas, proporcionaron al grupo una medida objetiva del tiempo dedicado a diferentes tipos de conductas sedentarias.



## El sedentarismo favorece la demencia.

El riesgo crece de manera exponencial a partir de las 10 horas sentado, ya sean seguidas o interrumpidas



FERMÍN APEZTEGUIA

### LOS DATOS

**10.000**

pasos al día, una distancia que equivale aproximadamente a unos 7 kilómetros, es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una vida activa.

**1.560**

millones de euros es el gasto anual que supone el sedentarismo y la falta de actividad física al sistema nacional de salud español, de los que prácticamente su totalidad (70%) es asumido por la Administración pública.

**47,2%**

de los españoles no practicaron ningún tipo de deporte durante el año pasado, según los datos de la última Encuesta de Hábitos Deportivos publicada por el Gobierno. El porcentaje fue mayor entre las mujeres (48,2%) que entre los hombres (36,9%).

Después de seis años de seguimiento, encontraron 414 casos de demencia. «Nos sorprendió descubrir lo rápido que aumenta el riesgo una vez superado el umbral de las 10 horas», afirmó. «Todo eso, en realidad, debería tranquilizar a quienes tenemos trabajos de oficina, siempre y cuando vigilemos y limitemos el tiempo que pasamos sentados», añadió el psicólogo Gene Alexander, coautor del trabajo.

El estudio, que cuantifica las horas que ya suponen un riesgo, no ha sorprendido, sin embargo, a la comunidad médica. «Es lógico pensar que el sedentarismo favorece el deterioro cognitivo», comentó el neurólogo Alfredo Rodríguez Antiguiedad, de la Sociedad Española de Neurología. «La falta de ejercicio contribuye a la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y complicaciones vasculares, que están directamente ligadas con él», añadió el experto, jefe de servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. «Sin embargo, ésta es una cadena que no se detalla demasiado en la información facilitada por la Universidad del Sur de California».



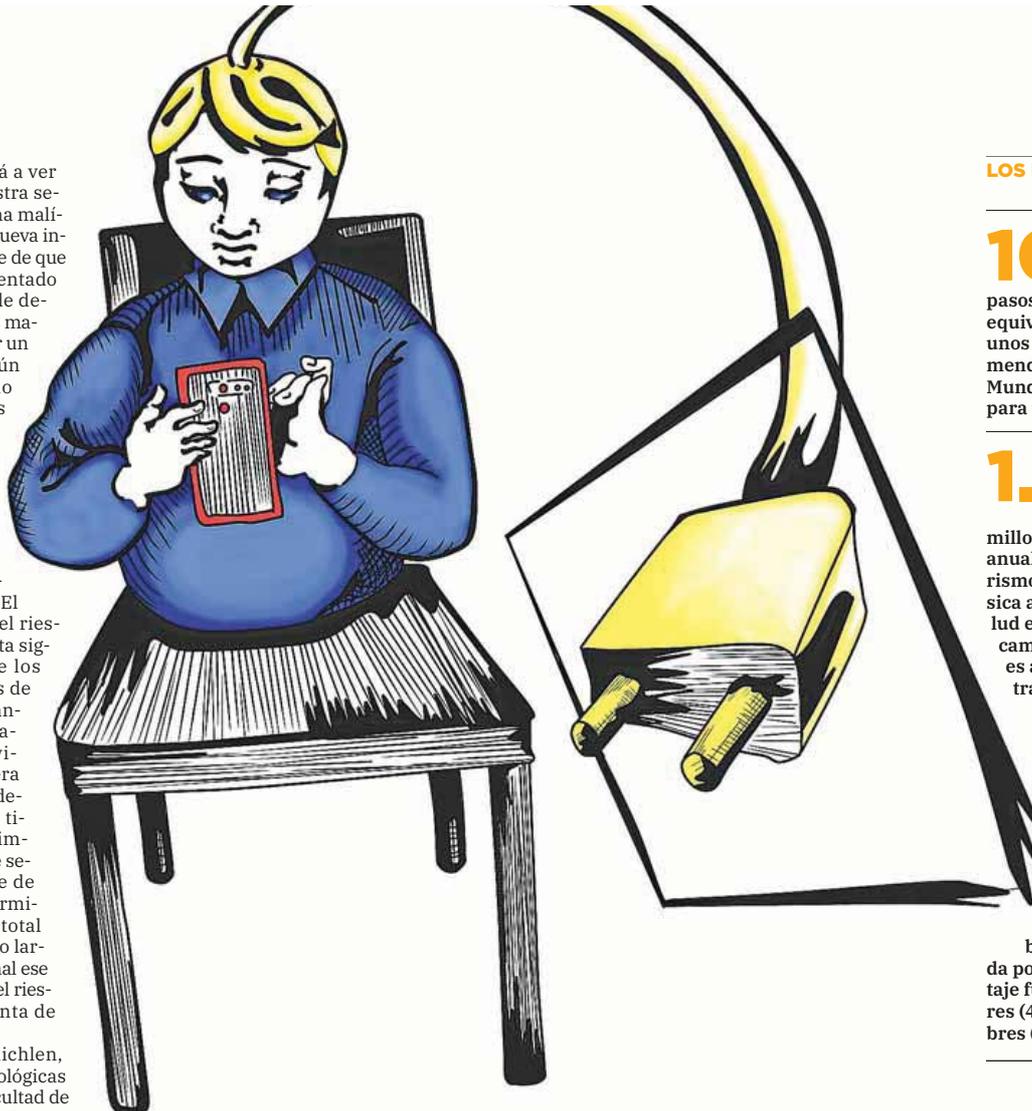
13 Septiembre, 2023

**E**charse en el sofá a ver de un tirón nuestra serie favorita es una malísima idea. Lo dice una nueva investigación, que advierte de que pasar mucho tiempo sentado favorece la aparición de demencias en las personas mayores. Y no hace falta ser un anciano. El trabajo, según se explica, se ha hecho con personas mayores de 60 años.

El estudio lleva la firma de la Universidad del Sur de California (USC), en Estados Unidos, y se publicó ayer en 'JAMA', la revista científica de la Asociación Médica de EE UU. El estudio demostró que el riesgo de demencia aumenta significativamente entre los adultos que pasan más de 10 horas diarias realizando actividades sedentarias como ver la televisión, trabajar de manera incansable frente al ordenador o, simplemente, tirarse a la bartola. No importa tanto cómo es ese sedentarismo, si se hace de golpe o de manera intermitente, como el tiempo total que se pase inactivo a lo largo de la jornada. Si al final ese tiempo suma 10 horas, el riesgo de demencia aumenta de manera considerable.

Lo asegura David Raichlen, profesor de Ciencias Biológicas y Antropología de la Facultad de Letras, Artes y Ciencias Dornisife de la USC, que es el investigador principal del informe. «Muchos de nosotros estamos familiarizados con el consejo común de interrumpir largos periodos de estar sentados levantándonos aproximadamente cada treinta minutos para ponernos en pie o caminar un poco». No basta. Porque el grupo investigador se propuso ver si este tipo de patrón se liga a la demencia y la respuesta fue afirmativa. «Descubrimos que, una vez que se llega a un tiempo total de sedentarismo, la duración de esos periodos individuales realmente no importa».

Los investigadores utilizaron para su estudio datos recabados del UK Biobank, una base de datos biomédicos a gran escala con participantes de Reino Unido. Para llevarlo a cabo, más de 100.000 voluntarios aceptaron utilizar acelerómetros, unos dispositivos de muñeca que permiten medir el movimiento las 24 horas del día durante una semana. Los datos del acelerómetro, combinados con técnicas informáticas avanzadas, proporcionaron al grupo una medida objetiva del tiempo dedicado a diferentes tipos de conductas sedentarias.



# El sedentarismo favorece la demencia.

El riesgo crece de manera exponencial a partir de las 10 horas sentado, ya sean seguidas o interrumpidas

**LOS DATOS**

**10.000**

pasos al día, una distancia que equivale aproximadamente a unos 7 kilómetros, es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una vida activa.

**1.560**

millones de euros es el gasto anual que supone el sedentarismo y la falta de actividad física al sistema nacional de salud español, de los que prácticamente su totalidad (70%) es asumido por la Administración pública.

**47,2%**

de los españoles no practicaron ningún tipo de deporte durante el año pasado, según los datos de la última Encuesta de Hábitos Deportivos publicada por el Gobierno. El porcentaje fue mayor entre las mujeres (48,2%) que entre los hombres (36,9%).

Después de seis años de seguimiento, encontraron 414 casos de demencia. «Nos sorprendió descubrir lo rápido que aumenta el riesgo una vez superado el umbral de las 10 horas», afirmó. «Todo eso, en realidad, debería tranquilizar a quienes tenemos trabajos de oficina, siempre y cuando vigilemos y limitemos el tiempo que pasamos sentados», añadió el psicólogo Gene Alexander, coautor del trabajo.

El estudio, que cuantifica las horas que ya suponen un riesgo, no ha sorprendido, sin embargo, a la comunidad médica. «Es lógico pensar que el sedentarismo favorece el deterioro cognitivo», comentó el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «La falta de ejercicio contribuye a la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y complicaciones vasculares, que están directamente ligadas con él», añadió el experto, jefe de servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. «Sin embargo, ésta es una cadena que no se detalla demasiado en la información facilitada por la Universidad del Sur de California».

FERMÍN APEZTEGUIA



13 Septiembre, 2023

CONSEJOS PRÁCTICOS

# Cómo aliviar el dolor de cabeza

**Q**uién no ha sufrido dolor de cabeza alguna vez. Se trata de un trastorno que por lo general es leve, pero que también puede llegar a ser muy incapacitante, en especial en el caso de la migraña con aura (con náuseas, vómitos, hipersensibilidad a la luz...). Lo más importante es tomar medidas en cuanto empiezas a sentirlo para aliviarlo y también para prevenirlo. Te explicamos las más eficaces. →

PENÉLOPE  
CRUZ (49)



13 Septiembre, 2023

## Salud mujer

De todos los dolores de cabeza que hay, "la cefalea tensional es el más frecuente (afecta al 78 % de la población). Es un dolor que suele darse en ambos lados de la cabeza, se describe como una presión y no se acompaña de náuseas, vómitos, hipersensibilidad a la luz o al ruido ni empeora con la actividad física rutinaria. En general, es leve y no genera una gran incapacidad. Sin embargo, el dolor de cabeza por migraña, aunque tiene una prevalencia menor (12 % de la población), es mucho más incapacitante", explica el doctor Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica Universidad de Navarra.

### ALIVIOS NATURALES CON EFECTO INMEDIATO

Lo importante cuando el dolor de cabeza es tensional es actuar en cuanto empiece. Prueba con alguna de estas medidas; se ha demostrado que resultan muy eficaces.

- **Yoga ocular.** Si pasas muchas horas delante de pantallas, es muy probable que acabes con dolor de cabeza. Cuando te pase, cierra los párpados y cúbrelos con las palmas de las manos. Mantén una ligera presión durante 5 segundos y luego suelta. Repítelo 5 veces, respirando lenta y profundamente.

- **Beber agua.** La deshidratación suele ser también una causa habitual de los dolores de cabeza. Si el cerebro no obtiene suficiente líquido, se contrae temporalmente, y aparece el dolor. Tomar un gran vaso de agua puede proporcionarte un alivio inmediato. Para prevenir, intenta beber unos 7 vasos de agua al día.



### La mayoría de cefaleas son por tensión y se pueden aliviar si se tratan en cuanto empiezan



- **Aplicar frío o calor.** Si el dolor es en las sienes, va bien masajearlas con un cubito de hielo envuelto en un paño; esto provocará una vasoconstricción de los vasos y te aliviará. Si, en cambio, el dolor se localiza en la nuca, es necesario relajar la zona con calor. Prueba a ponerte un saquito de semillas calientes o una bolsita de gel igualmente caliente; te ayudará a distender los músculos.

- **Automasaje.** En silencio, dedica de 2 a 5 minutos a masajear haciendo presión con los dedos en los puntos de acupuntura asociados con el dolor de cabeza. Primero entre las cejas, al comienzo de la nariz, con la yema del dedo pulgar o índice y ejerciendo una presión firme y circular. Luego deja que los dedos avancen sobre la frente, contra la línea de las cejas, hasta llegar a las sienes.



13 Septiembre, 2023

## PLANTAS QUE CALMAN EL DOLOR

### Matricaria

Planta analgésica y antiinflamatoria. Cuando empiece el dolor, mastica 2 o 3 hojas frescas o prepara una infusión con 5 gramos de flores secas por cada taza. Reconocida por la OMS para tratar la migraña.

### Menta

El aceite esencial de menta, rico en mentol, produce un efecto frío que resulta analgésico. Aplica una gota sola o diluida en un aceite vegetal en las sienes cuando te hagas el automasaje. Ayuda a calmar el dolor de cabeza tensional.

### Jengibre

Su infusión es eficaz gracias a un compuesto, el gingerol. También es útil la de cúrcuma para la migraña; y la de valeriana para el dolor tensional.

## CONTRA LA TENSIÓN

Mantener el estrés a raya es importante para controlar la cefalea tensional, un dolor de cabeza que aparece al final del día por el cansancio o la tensión acumulados, especialmente de la zona cervical o la mandíbula. Isabel Colomina, presidenta de la Asociación Española de Migraña y Cefalea (AEMICE), recomienda, como primer paso, acudir al médico cuando se tiene un dolor de cabeza

## En verano, los dolores de cabeza pueden empeorar debido al calor

## Llevar una vida con tiempos para la comida, el descanso y la contemplación ayuda a prevenir la migraña

recurrente. Pero también explica que puede ayudar:

- **Practicar yoga**, mindfulness, o meditación; técnicas que tienen el estrés bajo control.
- **Fisioterapia**. Porque existen evidencias científicas de que reduce la intensidad del dolor. Además, hay que procurar llevar un ritmo de vida ordenado, con tiempos para el descanso, las comidas y la contemplación, pues esto ayuda a prevenir la migraña.

### MEDIDAS CONCRETAS PARA EL VERANO

El dolor de cabeza puede empeorar con las altas temperaturas. Esto es debido a un aumento de la presión atmosférica y al efecto vasodilatador del calor. Para evitarlo, el doctor Irimia recomienda:

- **Evitar la exposición** prolongada al calor y, sobre todo, hidratarse bien. También evitar el ayuno prolongado, muy común en verano.
- **Descansar por la noche**. La falta de descanso nocturno, que a menudo se asocia al excesivo calor estival, puede causar cefaleas. Sobre todo en las personas con migrañas, que son muy sensibles a cualquier tipo de cambio de temperatura, de horario o de ritmo de sueño. 

Lluisa Sanmartín

## PREVENCIÓN

# Lo último y más eficaz para tratar la migraña

**1 Anticuerpos monoclonales.** Son nuevos fármacos que se inyectan mensualmente como prevención. Actúan bloqueando una proteína (conocida como CGRP) que tiene un papel determinante en un gran número de migrañas. En España se aprobaron a finales de 2019.

**2 Bótox.** El mismo que se emplea con fines cosméticos. La toxina botulínica reduce la frecuencia y la intensidad de los ataques de migraña porque paraliza las terminaciones nerviosas que transmiten el dolor. Su uso como método preventivo se aprobó en 2010 solo para migrañas crónicas (dolor de cabeza de 15 o más días al mes). Se infiltra bótox en las zonas que duelen. Es un procedimiento ambulatorio sencillo. Se repite, por lo general, cada 3 meses.

**3 Cirugía.** Es una técnica de descompresión microquirúrgica sobre los nervios de la cabeza y el cuello que se realiza

a través de pequeñas incisiones. Con anestesia local y sedación o anestesia general. Está indicada para pacientes afectados por migraña con puntos gatillo; áreas musculares o nerviosas que cuando se tensan pueden provocar dolor de cabeza intenso.

**4 Parche.** En los próximos años podría comercializarse un parche antimigrañas en Europa, ahora solo disponible en EE. UU e Israel. Es un dispositivo llamado Nerivio Migra, de la firma israelí Theranica, que se basa en la electroterapia. Está indicado para el tratamiento agudo de la migraña, con o sin aura (náuseas, hormigueo en la mano o la cara, cambios en la visión...). Cuando empieza el dolor, se coloca el parche en el brazo y se administra la estimulación eléctrica necesaria para sentir alivio. A través del Bluetooth del teléfono se controlan los pulsos eléctricos y la duración del tratamiento.





13 Septiembre, 2023

**E**charse en el sofá a ver de un tirón nuestra serie favorita es una malísima idea. Lo dice una nueva investigación, que advierte de que pasar mucho tiempo sentado favorece la aparición de demencias en las personas mayores. Y no hace falta ser un anciano. El trabajo, según se explica, se ha hecho con personas mayores de 60 años.

El estudio lleva la firma de la Universidad del Sur de California (USC), en Estados Unidos, y se publicó ayer en 'JAMA', la revista científica de la Asociación Médica de EE UU. El estudio demostró que el riesgo de demencia aumenta significativamente entre los adultos que pasan más de 10 horas diarias realizando actividades sedentarias como ver la televisión, trabajar de manera incansable frente al ordenador o, simplemente, tirarse a la bartola. No importa tanto cómo es ese sedentarismo, si se hace de golpe o de manera intermitente, como el tiempo total que se pase inactivo a lo largo de la jornada. Si al final ese tiempo suma 10 horas, el riesgo de demencia aumenta de manera considerable.

Lo asegura David Raichlen, profesor de Ciencias Biológicas y Antropología de la Facultad de Letras, Artes y Ciencias Dornsife de la USC, que es el investigador principal del informe. «Muchos de nosotros estamos familiarizados con el consejo común de interrumpir largos periodos de estar sentados levantándonos aproximadamente cada treinta minutos para ponernos en pie o caminar un poco». No basta. Porque el grupo investigador se propuso ver si este tipo de patrón se liga a la demencia y la respuesta fue afirmativa. «Descubrimos que, una vez que se llega a un tiempo total de sedentarismo, la duración de esos periodos individuales realmente no importa».

Los investigadores utilizaron para su estudio datos recabados del UK Biobank, una base de datos biomédicos a gran escala con participantes de Reino Unido. Para llevarlo a cabo, más de 100.000 voluntarios aceptaron utilizar acelerómetros, unos dispositivos de muñeca que permiten medir el movimiento las 24 horas del día durante una semana. Los datos del acelerómetro, combinados con técnicas informáticas avanzadas, proporcionaron al grupo una medida objetiva del tiempo dedicado a diferentes tipos de conductas sedentarias.



## El sedentarismo favorece la demencia.

El riesgo crece de manera exponencial a partir de las 10 horas sentado, ya sean seguidas o interrumpidas

FERMÍN APEZTEGUIA



### LOS DATOS

**10.000** pasos al día, una distancia que equivale aproximadamente a unos 7 kilómetros, es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para una vida activa.

**1.560** millones de euros es el gasto anual que supone el sedentarismo y la falta de actividad física al sistema nacional de salud español, de los que prácticamente su totalidad (70%) es asumido por la Administración pública.

**47,2%** de los españoles no practicaron ningún tipo de deporte durante el año pasado, según los datos de la última Encuesta de Hábitos Deportivos publicada por el Gobierno. El porcentaje fue mayor entre las mujeres (48,2%) que entre los hombres (36,9%).

Después de seis años de seguimiento, encontraron 414 casos de demencia. «Nos sorprendió descubrir lo rápido que aumenta el riesgo una vez superado el umbral de las 10 horas», afirmó. «Todo eso, en realidad, debería tranquilizar a quienes tenemos trabajos de oficina, siempre y cuando vigilemos y limitemos el tiempo que pasamos sentados», añadió el psicólogo Gene Alexander, coautor del trabajo.

El estudio, que cuantifica las horas que ya suponen un riesgo, no ha sorprendido, sin embargo, a la comunidad médica. «Es lógico pensar que el sedentarismo favorece el deterioro cognitivo», comentó el neurólogo Alfredo Rodríguez Antigüedad, de la Sociedad Española de Neurología. «La falta de ejercicio contribuye a la aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y complicaciones vasculares, que están directamente ligadas con él», añadió el experto, jefe de servicio de Neurología del hospital vizcaíno de Cruces. «Sin embargo, ésta es una cadena que no se detalla demasiado en la información facilitada por la Universidad del Sur de California».



14 Septiembre, 2023



## LOS DATOS

# 48%

Entre un 20% y un 48% de los españoles tiene algún tipo de problema para iniciar o mantener el sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología, pero menos de un tercio busca ayuda profesional.

# 7-8

horas es la recomendación de sueño nocturno para mayores de 65 años, según la National Sleep Foundation. Aunque un abanico de entre 5 y 9 horas «también es apropiado».

# 30

minutos como máximo es el tiempo que los expertos en sueño de la SES recomiendan estar en la cama sin dormir. Si pasado ese tiempo no se ha conciliado el sueño, aconsejan levantarse y hacer alguna actividad que no active mucho.

## Media hora de paseo para dormir mejor.

# Los mayores de 60 tienen en la luz natural un aliado para el descanso

**A** medida que envejecemos dormimos peor: menos horas, más despertares nocturnos, dificultades para conciliar el sueño... Una molestia, sin duda, aunque no dejan de ser «cambios fisiológicos propios de la edad», explica Cristina Nicolau Llobera, miembro del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES). Las consecuencias de estos cambios se pueden, sin embargo, atenuar. A la lista de consejos para una buena higiene del sueño –cenar pronto, no mirar pantallas antes de dormir, acostarse y levantarse a la misma hora...– los expertos añaden una recomendación específica para personas mayores: media hora de luz por la mañana.

**¿Cuánto tiempo y a qué hora?**  
 «Una exposición de al menos 30 minutos, o una hora si es posible, en las primeras horas de la mañana, de 9.00 a 11.00 horas, aporta muchos beneficios», orienta José Ángel Rubiño Díaz, enfermero, neuropsicólogo y miembro del grupo de investigación de Neuropsicología y Cognición del Instituto de Investigación de la Salud de Baleares. Y recuerda que la exposición a la luz natural no solo mejora el sueño, también el estado de ánimo, que se ve, de nuevo, más afectado en mayores: «Existe una relación bidireccional entre los pro-

blemas de sueño y las alteraciones de los ritmos circadianos con los estados de depresión y ansiedad». Y aporta los datos de prevalencia: «En España, la depresión afecta al 4,1% de la población (5,9% en mujeres y 2,3% en hombres) y en el colectivo de 75 a 84 años alcanza al 12% de las mujeres y al 5% de los hombres».

### El doble hándicap

Los especialistas en sueño ponen el foco en los mayores por dos razones. «Son un colectivo vulnerable por dos causas. Por un lado, salen menos y, por tanto, se exponen a menos luz natural. Y, por otro, sufren altera-

ciones oculares propias de la vejez que hacen que necesiten más dosis de luz natural que un joven para obtener los beneficios que aporta la luz al descanso (opacidad del cristalino, miosis pupilar...», señala la doctora Nicolau Llobera, también miembro del grupo de investigación de Neurofisiología del Sueño y de los Ritmos Biológicos de la Universitat de les Illes Balears y una de los más de 300 expertos que estos días se dan cita en el XXXI Congreso de la SES en Toledo.

### Efectos en el apetito y la libido

Pero los efectos beneficiosos de

la exposición a la luz natural van más allá de una mejora en el descanso nocturno. El doctor Rubiño explica que exponerse a la luz del día «ocho horas y media después del inicio de la secreción de melatonina (la llamada hormona de la oscuridad) que nos prepara para el sueño) inhibe eficazmente esta hormona y favorece una mayor disposición de la serotonina durante el día, el neurotransmisor que regula nuestro estado de ánimo y nuestras emociones, a la vez que se encarga de otras funciones como el apetito, la libido o el control de la temperatura corporal, entre otras funciones».

### Luz eléctrica, la alternativa

Persianas y contraventanas abiertas y una buena iluminación eléctrica que proporcione luz blanca de día y cálida a medida que anochece. Así deben estar los mayores en casa. Y en la calle, siempre que puedan, claro. «En un día soleado la luz varía entre 20.000 y 100.000 lx, cuando llueve esa luminancia ronda los 3.000 lx y se alcanzan los 1.000 lx durante el crepúsculo. Esto es, existe un fuerte contraste, mientras que la luz eléctrica está disponible todo el día y en casi todas partes. Sin embargo, las fuentes artificiales rara vez proporcionan más del 1% del brillo de la luz natural exterior y poseen longitudes de onda más largas (más rojas) que son menos efectivas para la fotorrecepción y el ajuste de los ritmos», diferencia la doctora.

Pese a la menor eficacia de la luz artificial, es una alternativa cuando no hay posibilidad de recibir luz natural y se aplican ya terapias de este tipo con resultados prometedores. «La terapia de luz eléctrica es imprescindible y un sistema no invasivo, seguro y conveniente para aquellos casos en los que la luz solar es inaccesible o insuficiente. En afecciones como la depresión puede suplir o disminuir la medicación cuando el problema es consecuencia de una falta de exposición a la luz o un desajuste del ritmo sueño-vigilia», explica la doctora.



YOLANDA VEIGA

**ALZHEÍMER**

## Un 72% de los españoles ve «adecuado» atar a enfermos

|| BEATRIZ PÉREZ  
BARCELONA

Interesantísimos y sorprendentes datos de una encuesta publicada por Sanitas con motivo del Día Mundial del Alzheimer, que se celebra cada 21 de septiembre, y la percepción de la población española sobre la enfermedad. Con conclusiones como que un 72% de los entrevistados -principalmente los hombres- creen que «es adecuado» que las personas con Alzheimer avanzado sean cuidadas con sujeciones físicas y/o tranquilizantes (72,37%). También que uno de cada tres españoles -otra vez, en mayor porcentaje, los hombres- creen que se puede curar (33,20%) -pese a que es una enfermedad neurodegenerativa que no tiene cura-, frente a 2 de cada 3 que indica lo contrario (66,80%).

Son conclusiones del estudio *La percepción de la población española sobre el Alzheimer* que publicó ayer la compañía privada Sanitas sobre una muestra de 1.006 individuos de 25 a 75 años de edad. Los datos se recogieron en julio de este año.

En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80%, que aún son leves, están sin diagnosticar. Esta enfermedad además constituye la primera causa de demencia (hasta el 70%) en los países desarrollados y presenta un importante impacto sociosanitario, por su frecuencia y por ser una de las causas más habituales de dependencia.

Sobre las sujeciones, físicas o farmacológicas, uno de cada tres encuestados indica que sólo se deberían de cuidar con sedantes y otros tranquilizantes (33,20%) y el 5,86% solo con sujeciones físicas, mientras que el 33,30% señala que se deberían de cuidar a las personas con Alzheimer avanzado con ambas opciones. Sin embargo, el 28% piensa que no se deberían de cuidar con ninguna de estas opciones (27,63%). Sanitas Mayores precisó que defiende el cuidado sin sujeciones físicas y la racionalización de psicofármacos en todos sus centros dado los beneficios que suponen para salud de los mayores.

Una percepción, que atar a los mayores es lo correcto, que va en contra de las recomendaciones de los expertos. No se trata de sujetar «poco», ni de «forma controlada». Se trata de no sujetar a los mayores en las residencias. Ni físicamente, con ataduras; ni farmacológicamente, con pastillas. Así lo exponía en mayo la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) en la presentación del *Documento Cuidados sin Sujeciones 2023*, elaborado por esta sociedad, que pide un cambio legislativo que de cobertura al nuevo modelo de atención. =



**LOS DATOS**

**48%**

Entre un 20% y un 48% de los españoles tiene algún tipo de problema para iniciar o mantener el sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología, pero menos de un tercio busca ayuda profesional.

**7-8**

horas es la recomendación de sueño nocturno para mayores de 65 años, según la National Sleep Foundation. Aunque un abanico de entre 5 y 9 horas «también es apropiado».

**30**

minutos como máximo es el tiempo que los expertos en sueño de la SES recomiendan estar en la cama sin dormir. Si pasado ese tiempo no se ha conciliado el sueño, aconsejan levantarse y hacer alguna actividad que no active mucho.

# Media hora de paseo para dormir mejor.

## Los mayores de 60 tienen en la luz natural un aliado para el descanso

**A** medida que envejecemos dormimos peor: menos horas, más despertares nocturnos, dificultades para conciliar el sueño... Una molestia, sin duda, aunque no dejan de ser «cambios fisiológicos propios de la edad», explica Cristina Nicolau Llobera, miembro del grupo de trabajo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES). Las consecuencias de estos cambios se pueden, sin embargo, atenuar. A la lista de consejos para una buena correcta higiene del sueño –cenar pronto, no mirar pantallas antes de dormir, acostarse y levantarse a la misma hora...– los expertos añaden una recomendación específica para personas mayores: media hora de luz por la mañana.

**¿Cuánto tiempo y a qué hora?**  
«Una exposición de al menos 30 minutos, o una hora si es posible, en las primeras horas de la mañana, de 9.00 a 11.00 horas, aporta muchos beneficios», orienta José Ángel Rubiño Díaz, enfermero, neuropsicólogo y miembro del grupo de investigación de Neuropsicología y Cognición del Instituto de Investigación de la Salud de Baleares. Y recuerda que la exposición a la luz natural no solo mejora el sueño, también el estado de ánimo, que se ve, de nuevo, más afectado en mayores: «Existe una relación bidireccional entre los pro-

blemas de sueño y las alteraciones de los ritmos circadianos con los estados de depresión y ansiedad». Y aporta los datos de prevalencia: «En España, la depresión afecta al 4,1% de la población (5,9% en mujeres y 2,3% en hombres) y en el colectivo de 75 a 84 años alcanza al 12% de las mujeres y al 5% de los hombres».

**El doble hándicap**

Los especialistas en sueño ponen el foco en los mayores por dos razones. «Son un colectivo vulnerable por dos causas. Por un lado, salen menos y, por tanto, se exponen a menos luz natural. Y, por otro, sufren altera-

**YOLANDA VEIGA**



ciones oculares propias de la vejez que hacen que necesiten más dosis de luz natural que un joven para obtener los beneficios que aporta la luz al descanso (opacidad del cristalino, miosis pupilar...», señala la doctora Nicolau Llobera, también miembro del grupo de investigación de Neurofisiología del Sueño y de los Ritmos Biológicos de la Universitat de les Illes Balears y una de los más de 300 expertos que estos días se dan cita en el XXXI Congreso de la SES en Toledo.

**Efectos en el apetito**

Pero los efectos beneficiosos de la exposición a la luz natural (es-

pecialmente por la mañana) van más allá de una mejora en el descanso nocturno. El doctor Rubiño explica que exponerse a la luz del día «ocho horas y media después del inicio de la secreción de melatonina (la llamada hormona de la oscuridad que nos prepara para el sueño) inhibe eficazmente esta hormona y favorece una mayor disposición de la serotonina durante el día, el neurotransmisor que regula nuestro estado de ánimo y nuestras emociones, a la vez que se encarga de otras funciones como el apetito, la libido o el control de la temperatura corporal, entre otras funciones».

**Luz eléctrica, la alternativa**

Persianas y contraventanas abiertas y una buena iluminación eléctrica que proporcione luz blanca de día y cálida a medida que anochece. Así deben estar los mayores en casa. Y en la calle, siempre que puedan, claro. «En un día soleado la luz varía entre 20.000 y 100.000 lx, cuando llueve esa luminancia ronda los 3.000 lx y se alcanzan los 1.000 lx durante el crepúsculo. Esto es, existe un fuerte contraste, mientras que la luz eléctrica está disponible todo el día y en casi todas partes. Sin embargo, las fuentes artificiales rara vez proporcionan más del 1% del brillo de la luz natural exterior y poseen longitudes de onda más largas (más rojas) que son menos efectivas para la fotorrecepción y el ajuste de los ritmos», diferencia la doctora.

Pese a la menor eficacia de la luz artificial, es una alternativa cuando no hay posibilidad de recibir luz natural y se aplican ya terapias de este tipo con resultados prometedores. «La terapia de luz eléctrica es imprescindible y un sistema no invasivo, seguro y conveniente para aquellos casos en los que la luz solar es inaccesible o insuficiente. En afecciones como la depresión puede suplir o disminuir la medicación cuando el problema es consecuencia de una falta de exposición a la luz o un desajuste del ritmo sueño-vigilia», explica la doctora.