



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 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 y la libido

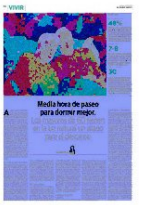
Pero los efectos beneficiosos de la exposición a la luz natural

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.



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 y la libido

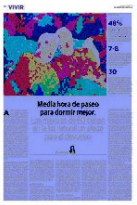
Pero los efectos beneficiosos de

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.



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.



14 Septiembre, 2023

ENCUESTA

Un 72% de españoles ve «adecuado» atar a personas con alzhéimer

Uno de cada tres entrevistados creen que la enfermedad se puede curar (33,20%)

N. SALINAS
Madrid

Interesantísimos y sorprendentes datos de una encuesta publicada por Sanitas con motivo del Día

Mundial del Alzhéimer, 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 alzhéimer 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 indican lo contrario (66,80%).

Son conclusiones del estudio *La percepción de la población española sobre el alzhéimer* 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. Sanitas Mayores precisa que, en su caso, defiende «el cuidado sin sujeciones físicas» y la racionalización de psicofármacos en todos sus cen-

tros dado los beneficios que suponen «para la calidad de vida y salud de los mayores».

En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN) se diagnostican cada año unos 40.000 nuevos casos y se estima que el 80% de los 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 socio-sanitario, tanto por su frecuencia como por ser una de las causas más habituales de dependencia y discapacidad en el adulto.

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. ■



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





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 dejen 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 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 fotorecepción 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.



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

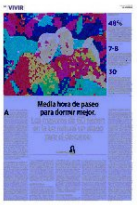
Pero los efectos beneficiosos de la exposición a la luz natural (es-

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.



LOS DATOS

48%

Entre un 20% y un 48% de los españoles tienen 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

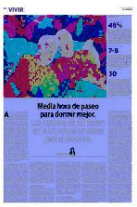
Pero los efectos beneficiosos de la exposición a la luz natural (es-

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.



► 14 Septiembre, 2023



LOS DATOS

48%

Entre un 20% y un 48% de los españoles tienen 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

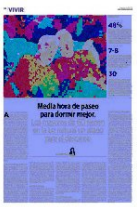
Pero los efectos beneficiosos de la exposición a la luz natural (es-

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.



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 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 problemas de sue-

ño 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 alteraciones ocula-

YOLANDA VEIGA

res 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 fotorecepción 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.