

Las últimas investigaciones ligan no dormir y padecer alzhéimer y demencia

La unidad del sueño del HUCA se puso en marcha en la década de los 90 y atiende a casi un centenar de pacientes a la semana para tratar apneas

Arriba, la neumóloga Genma Rubinos explica los gráficos obtenidos en una prueba del sueño, mientras a la izquierda de la pantalla se ve al paciente en la cama. Junto a estas líneas, Conchita Castañón prepara a Mónica Hevia para la monitorización. **LUISMA MURIAS**



Oviedo, Marián MARTÍNEZ Las últimas investigaciones han revelado que existe relación entre el trastorno del sueño y enfermedades como el alzhéimer y la demencia. Pero es más, en procesos experimentales desarrollados con ratones se ha demostrado que aquellos que han sido sometidos a procesos de apnea -interrupción de la respiración cuando se está durmiendo-, tienen crecimientos tumorales más rápidos.

"Si el sueño no es reparador, no se eliminan sustancias tóxicas y eso afecta al cerebro", explicó de manera muy resumida Genma Rubinos, neumóloga y responsable de la unidad del sueño del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), un servicio que atiende una media de entre 80 y 100 pacientes a la semana y que ayer celebraba el Día mundial del sueño.

"Se duerme poco y mal. Y es vital dormir bien por la función reparadora que tiene. El metabolismo baja y los órganos descansan. Los que tienen apnea tienen elevados riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, pero cada vez se avanza más en las investigaciones que apuntan a la relación del trastorno del sueño y otras patologías", remarcó la doctora Rubinos.

El número de personas que se someten a las pruebas de apnea se ha duplicado en el último quinquenio. Los casos más graves se ven directamente en el HUCA, donde el paciente duerme envuelto en cables conectados a una máquina. En una habitación contigua se le está viendo a través de un monitor mientras dos ordenadores registran la información.

"Se hace una electroencefalografía para analizar la calidad y la cantidad de sueño del paciente, y a la vez una prueba cardiorrespiratoria para verificar si padece apnea o hipoapnea", explica la doctora Rubinos. Las gráficas que se visualizan en las pantallas de los ordenadores permiten controlar permanentemente al paciente.

"Cuando se pasa de 30 apneas a la hora, es necesario un tratamiento inmediato, que suele ser conectarse a la CPAP además de seguir unas pautas. La más importante es bajar el peso, porque la relación es directa. Pero también hay que seguir unos criterios de higiene del sueño", añadió la jefa de la unidad. "Menos de 15 apneas a la hora no requieren tratamiento con máquina, pero sí las pautas de higiene. Y entre 15 y 30 depende de las condiciones del paciente".

Pero la prueba del sueño también se realiza a domicilio.

Se trata de un pequeño aparato que se coloca a la altura del diafragma y que registra las respiraciones y las apneas. Un 80% de los pacientes se pueden beneficiar de este sistema sin necesidad de tener que desplazarse al HUCA.

"Se duerme poco y mal. Se reduce el sueño para tener más actividad laboral o de ocio. Hay que dormir entre siete y ocho horas al día. Pero no se hace. Y tampoco se siguen las pautas de higiene. Por ejemplo, los aparatos electrónicos hay que apagarlos al menos dos horas antes de irse a dormir, porque la luz que emiten hace que no se segregue la melatonina, la hormona del sueño, y eso lo retrasa. Tampoco se debe ver la televisión en la cama", afirmó la doctora Rubinos.