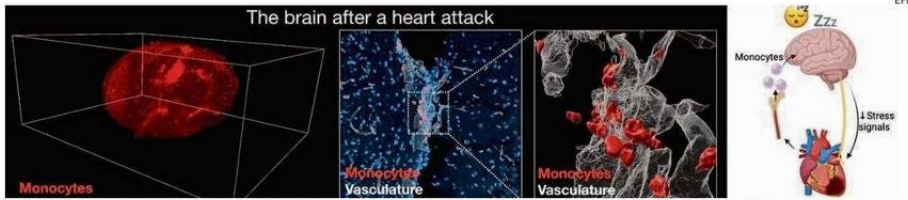




EL CORAZÓN ENVÍA SEÑALES AL CEREBRO PARA DORMIR MÁS Y MEJORAR LA RECUPERACIÓN TRAS UN INFARTO

ESTUDIO. La idea es promover el descanso y la desinflamación del cuerpo.



INVESTIGADORES DETERMINARON QUE EL RIESGO DE VOLVER A SUFRIR UN INFARTO ES DEL DOBLE ENTRE QUIENES NO DESCANSARON BIEN.

EFE

El corazón envía, después de sufrir un infarto, algunas señales al cerebro para desencadenar unos mayores deseos de dormir y acelerar así el proceso de recuperación, ya que ese descanso puede contribuir a reducir la inflamación.

Lo comprobaron científicos del Hospital Mount Sinai de Nueva York, uno de los centros de referencia a nivel mundial en investigación y cirugía cardíaca y vascular, y los resultados de su trabajo, que se publican en la revista Nature, demuestran por primera vez cómo corazón y cerebro se comunican entre sí a través del sistema inmunitario para favorecer el sueño y la recuperación tras un episodio cardiovascular grave.

Las conclusiones subrayan la importancia de aumentar el sueño tras un infarto de miocardio y sugieren que dormir lo suficiente debería ser uno de los puntos centrales del tratamiento clínico y los cuidados tras un infarto, incluso en las unidades de cuidados intensi-



DORMIR LO SUFICIENTE DEBERÍA SER PARTE DEL TRATAMIENTO MÉDICO DE RECUPERACIÓN.

Tras el infarto, observaron que se triplicaba el sueño de ondas lentas, una fase profunda del sueño caracterizada por ondas cerebrales lentas y una menor actividad muscular, un aumento del sueño se produjo rápidamente tras el infarto y duró una semana.

Cuando los investigadores estudiaron los cerebros de los ratones con infarto, descubrieron que unas células inmunita-

A continuación, los investigadores utilizaron métodos sofisticados para manipular la señalización neuronal del "TNF" en el tálamo y descubrieron que el cerebro dormido utiliza el sistema nervioso para enviar señales al corazón con el fin de reducir el estrés cardíaco, promover la curación y disminuir la inflamación cardíaca tras un infarto.

Para identificar mejor la función del aumento del sueño

también realizó también varios estudios en humanos; en primer lugar, estudiaron los cerebros de pacientes uno o dos días después de un infarto y descubrieron un aumento de los monocitos en comparación con las personas sin infarto.

Los pacientes se dividieron en dos grupos -buenos y malos durmientes- en función de la calidad de su sueño durante las cuatro semanas si-

restre -el segundo dato más alto registrado- y la alta frecuencia de olas de calor se asoció con 151 millones de personas más que experimentaron inseguridad alimentaria que entre los años 1981 y 2010; así como con el aumento del riesgo de inundaciones, enfermedades infecciosas o contaminación del agua.

La directora del estudio

US

DI
5/
RI

SHUTTERSTOCK