

**SALUD**

# APNEA DEL SUEÑO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE SUFRIR DEMENCIA SENIL

**PROBLEMA.** Este trastorno se caracteriza por la interrupción o detención de la respiración durante el descanso nocturno.

Agencias

La apnea y otros trastornos del sueño pueden derivar en cambios en áreas del cerebro que son responsables, entre otras cosas, de la memoria y el pensamiento, y aumentar el riesgo de demencia, según un estudio de la Universidad de Miami hecho a latinos en Estados Unidos.

El trabajo revela además que aquellos con niveles más bajos de oxígeno durante el sueño presentaban cambios en las partes profundas del cerebro, la materia blanca, lo que suele ser común con la disminución de la salud cerebral que se desarrolla con la edad y que a la larga puede derivar en la demencia.

Como recuerda el centro universitario, estos trastornos respiratorios son una variedad de afecciones que causan una respiración anormal durante el sueño, incluidos los ronquidos y la apnea obstructiva del sueño, que es cuando una persona deja de respirar cinco o más veces por hora. "Cuando la respiración se detiene, puede reducir los niveles de oxígeno y afectar el cerebro", enfatiza la Universidad de Miami.

**INVESTIGACIÓN**

El estudio, que ha sido publicada en la revista Neurología, de



MUCHAS PERSONAS QUE SUFREN APNEA UTILIZAN DISPOSITIVOS PARA RESPIRAR.

la Academia Estadounidense de Neurología, ha sido hecho con una muestra de 2.667 latinos, con una media de 68 años de edad.

Como señala el doctor y especialista Alberto Ramos, autor del estudio, la elección de la muestra se debe a que los latinos están en mayor riesgo de sufrir demencia que la población blanca no latina estadounidense.

El también director de investigación del Programa de Trastornos del Sueño de la Fa-

cultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami recalcó que trabajos pasados han descubierto que los niveles más bajos de oxígeno durante el sueño se han relacionado con la contracción del cerebro, mientras que otros han encontrado un vínculo con su crecimiento.

En el estudio dirigido por Ramos, hecho a lo largo de diez años, a cada participante se le realizó una prueba de sueño para llevar a casa, la cual medía la frecuencia con la que dejaban

de respirar, llamadas apneas, y la frecuencia con la que respiraban lenta o superficialmente, llamadas hipopneas.

Los investigadores también midieron los niveles de oxígeno en el torrente sanguíneo durante el sueño.

Posteriormente, fueron divididos en tres grupos: los que tenían menos de cinco interrupciones del sueño por hora o ningún problema para dormir; aquellos con entre 5 y 15 interrupciones, quienes fue-

ron considerados con problemas leves de sueño; y aquellos con más de 15, es decir con problemas de sueño de moderados a graves.

Del total de participantes, el 56% no tenía problemas de sueño, el 28% tenía problemas de sueño leves y el 16% tenía problemas de sueño de moderados a graves.

Al cabo de una década, a los participantes se les hicieron escáneres cerebrales para medir el volumen cerebral y las

SHUTTERSTOCK

**2.667**

latinos, con una edad media de 68 años de edad, participaron en la investigación.

"Cuando la respiración se detiene, puede reducir los niveles de oxígeno y afectar el cerebro."

Investigadores de la Universidad de Miami

áreas de la materia blanca donde el tejido cerebral podría estar dañado.

Encontraron que las personas en el grupo con más problemas para dormir tenían 0,24 centímetros cúbicos más de volumen cerebral en el hipocampo que aquellos sin problemas para dormir.

También descubrieron que por cada interrupción adicional del sueño, había un aumento de 0,006 centímetros cúbicos en el volumen cerebral en el hipocampo.

Los responsables de la investigación hallaron que lo anterior estaba relacionado a una menor cantidad de oxígeno durante el sueño. ☞

LA INFLUYENTE REVISTA WINE



EFE/ELVIS GONZÁLEZ