

Hallazgo de un estudio internacional con más de 2 mil latinos:

El cerebro de personas con apnea del sueño presenta cambios estructurales

Pacientes tienen alteraciones en la materia blanca y el hipocampo, indicativos de mala salud cerebral y que podrían derivar en problemas cerebrovasculares y deterioro cognitivo.

JANINA MARCANO

Las personas con apnea del sueño presentan cambios en las partes profundas del cerebro, específicamente en la materia blanca, alteración que se asocia a disminución de la salud cerebral y que suele desarrollarse con la edad. Y además tienen signos de un hipocampo más grande, área responsable de la memoria y el pensamiento.

Esto es lo que reveló un estudio publicado ayer en *Neurology*, la revista de la Academia Estadounidense de Neurología y que fue realizado con más de dos mil latinos a quienes se les hizo seguimiento del sueño y escáneres cerebrales.

La apnea del sueño es un trastorno caracterizado por episodios donde la respiración se detiene, explica la Clínica Mayo en su sitio. Cuando esto ocurre, los niveles de oxígeno pueden disminuir y afectar al cerebro.

Según los autores del nuevo estudio, las transformaciones halladas en la estructura cerebral de estos pacientes sugieren una peor salud de este órgano. Así lo explica a "El Mercurio" Alberto Ramos, neurólogo e investigador de la U. de Miami y líder del trabajo.

"El aumento en el volumen del hipocampo que observamos probablemente



El tratamiento varía según la gravedad. El uso de un CPAP es la primera opción para casos severos: una máquina que se usa al dormir y mantiene abiertas las vías respiratorias.

refleja inflamación, edema o daño acumulado (...) Esto puede deberse a los niveles bajos de oxígeno durante el sueño, que causan estrés en el cerebro, comenta Ramos. Y aclara: "Aunque un mayor volumen puede sonar como algo positivo, en este caso es un indicador de problemas en la salud cerebral. Pensamos que, con el tiempo, la persona podría desarrollar atrofia, después del aumento".

Por otro lado, los cambios en la materia blanca "son señales de daño vascular en el cerebro. Esto está relacionado con

un mayor riesgo de problemas cerebrovasculares y deterioro cognitivo", señala el investigador. Esto, precisa Ramos, sugiere que la apnea del sueño "podría, eventualmente, llevar a condiciones como demencia a través del daño en los vasos sanguíneos".

Carolina Aguirre, neuróloga y directora del Centro del Sueño UC Christus, comenta que la reversibilidad de los cambios podría depender del tratamiento oportuno con CPAP (máquina que mantiene las vías respiratorias

Síntomas

La apnea del sueño se manifiesta con pausas respiratorias (con o sin signos de ahogo), generalmente observadas por un tercero, ronquidos y somnolencia diurna, según explica Alvaro Vidal, neurólogo de Clínica Meds. Suele ser más común en hombres mayores de 50 años, con sobrepeso y antecedentes de ronquidos.

abiertas al dormir), "aunque algunos daños, como la pérdida de volumen por hipoxia (ausencia de oxígeno suficiente) podrían ser permanentes".

La especialista afirma que los nuevos hallazgos se suman a la evidencia sobre el impacto de la apnea del sueño en la salud general. "Afecta la calidad del sueño, generando fatiga, somnolencia, irritabilidad, y disminución del rendimiento. Los pacientes andan como deprimidos, no tienen ganas de nada. Además se sobrecarga el corazón, llevando a hipertensión, arritmias, infartos y falla cardíaca". A su juicio, los cambios morfológicos observados en el estudio refuerzan la necesidad de tratar la apnea a tiempo para prevenir daños mayores.

AOPA/CREATIVESCOMMONS