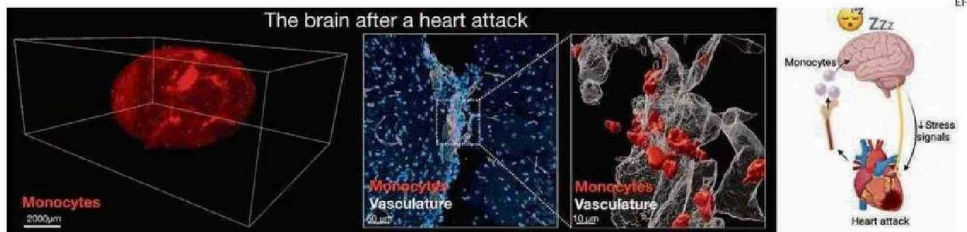


● **TECNOLOGÍA**

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 intensivos, donde el sueño se interrumpe con frecuencia, junto con la rehabilitación cardíaca.

Los investigadores utilizaron primero modelos de ratón para descubrir este fenómeno; indujeron infartos en la mitad de los ratones y realizaron análisis celulares y de imágenes de alta resolución, además de utilizar dispositivos electroencefalográficos inalámbricos implantables para registrar las señales eléctricas de sus cerebros y analizar los patrones de sueño.



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 inmunitarias llamadas "monocitos" eran reclutadas de la sangre al cerebro y utilizaban una proteína llamada "factor de necrosis tumoral" (TNF) para activar neuronas en una zona del cerebro llamada tálamo, lo que provocaba el aumento del sueño.

Esto ocurrió pocas horas después del evento cardíaco, y nada de esto ocurrió en los ratones que no sufrieron infartos, según han explicado los investigadores en el resumen facilitado por la revista.

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.

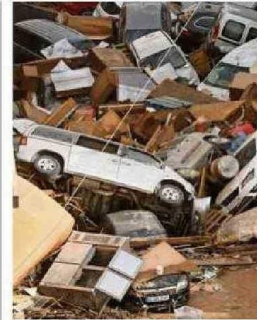
Para identificar mejor la función del aumento del sueño tras un infarto, los investigadores también interrumpieron el sueño de algunos de los ratones.

Comprobaron así que los ratones con sueño interrumpido tras un infarto presentaron un aumento de las respuestas de estrés simpático del corazón y de la inflamación, lo que provocó una recuperación y curación más lentas en comparación con los ratones con sueño sin interrupciones.

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 siguientes al infarto, y los investigadores comprobaron que los pacientes que durmieron mal en las semanas posteriores al infarto tuvieron un peor pronóstico.

Su riesgo de sufrir otro episodio cardiovascular fue el doble que el de los que durmieron bien, y estos experimentaron una mejora significativa de la función cardíaca, mientras que los que durmieron mal no mejoraron o lo hicieron muy poco.



EL CAMBIO CLIMÁTICO NO SOLO CAUSA

LAS AMENAZAS DEL CLIMÁTICO A LA SALUD A NIVELES RÉCORD

Las amenazas del cambio climático en la salud alcanzaron niveles récord durante el año 2023, según reveló el octavo informe anual "Cuenta Atrás" sobre salud y clima publicado por The Lancet.

De acuerdo con el estudio, el año pasado fue el más caluroso registrado hasta la fecha, y las personas estuvieron expuestas, de media, 50 días más de temperaturas extremas, 1.512 horas de exposición al calor al realizar ejercicio ligero y un récord de 512.000 horas potenciales de trabajo perdidas a nivel global.

El informe, elaborado por 122 expertos de 57 instituciones de todo el mundo, también destacó el rápido aumento de las muertes relacionadas con el calor por el cambio climático, especialmente entre las personas mayores de 65 años, que se dispararon un 167% con respecto a los decesos ocurridos en los años 90.

En 2023, las sequías afectaron al 48% de la superficie terrestre -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 "Cuenta atrás" en la University College London, la doctora Marina Romanello, aseguró que los hallazgos del informe fueron "los más preocupantes" en ocho años de seguimiento, y advirtió que las emisiones récord registradas proyectan un "futuro saludable" más inalcanzable.

Los autores señalan a los gobiernos y las empresas por sus inversiones en combustibles fósiles, que elevan las emisiones de gases de efecto invernadero y reducen la supervivencia de la

