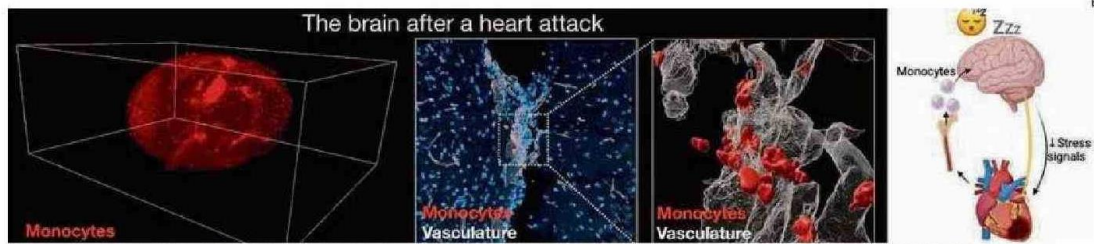


EL CORAZÓN ENVÍA SEÑALES AL CEREBRO PARA DORMIR MÁS Y MEJORAR LA RECUPERACIÓN TRAS UN INFARTO

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.



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

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-



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