



Las personas con enfermedad de Alzheimer preclínica tenían más patrones de sueño durante el día y más períodos de actividad por la noche. Esta anomalía en los ritmos circadianos está relacionada con la edad, la apnea del sueño y otras causas, afirma una reciente investigación de la Universidad de Washington.

Los ritmos circadianos son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario, y que responden, principalmente, a la luz y la oscuridad en el ambiente de un organismo. Dormir por la noche y estar despierto durante el día es un ejemplo de un ritmo circadiano relacionado con la luz. Es por esto último que se recomienda no mirar antes de dormir las pantallas del celular, computadoras y demás, ya que la luz de estos influyen de forma directa en el cerebro y genera anomalía en el ritmo circadiano.

66 años es la edad promedio de los 189 pacientes que participaron de este estudio científico. Es importante este dato, ya que la enfermedad de Alzheimer puede comenzar a gestarse de forma silenciosa hasta 20 años antes de presentarse los primeros síntomas.

La rama de la medicina que estudia los trastornos del sueño es aún poco conocida en nuestro país por el público en general, sin embargo, ya contamos con varios médicos especialistas en este ámbito que disponen de clínicas de vanguardia tecnológica al servicio de las personas.

Realizarse un estudio de sueño ronda los 350.000 gs y dura una noche en una clínica especializada. Los beneficios y las mejoras en la calidad de vida pueden ser incalculables, ya que una persona que descansa correctamente equilibra todo su organismo durante la noche y goza de más vitalidad y energía durante el día, sumando a esto la disminución de los riesgos de enfermedades del corazón y hasta enfermedades como el Alzheimer.



La relación entre dormir mal y el Alzheimer