

Las siestas prolongadas en personas mayores pueden indicar demencia.

Publicado el: 24-03-2022

La duración del sueño diurno se triplica después del diagnóstico de enfermedad de Alzheimer.

Echar una siesta es saludable. El problema es cuando son demasiadas prolongadas. Las siestas en personas mayores forman parte del envejecimiento, pero también puede ser un síntoma de la **enfermedad de Alzheimer y otras demencias**. Y una vez que se diagnostica la demencia o su precursor habitual, el deterioro cognitivo leve, la frecuencia y/o duración de las siestas se acelera rápidamente.

Un estudio dirigido por la Universidad de California-San Francisco y la [Escuela de Medicina de Harvard](#) junto con el [Brigham and Women's Hospital \(EE.UU.\)](#), **se aparta de la teoría** de que las siestas diurnas en las personas mayores sirven simplemente para compensar la falta de sueño nocturno. En cambio, apunta que la demencia puede afectar las neuronas que promueven la vigilia en áreas clave del cerebro.

«Descubrimos que la asociación entre las siestas prolongadas durante el día y la demencia se mantuvo después de ajustar la cantidad y la calidad del sueño durante la noche», señala el coautor principal Yue Leng.

«Esto sugirió que el papel de la siesta durante el día **es importante** en sí mismo y es independiente del sueño nocturno», explica Leng.

En el estudio publicado en [«Alzheimer's and Dementia»](#), los investigadores rastrearon datos de **1.401 personas** mayores, seguidas durante **hasta 14 años**, cuya edad promedio era de 81 años y de los cuales aproximadamente las tres cuartas partes eran mujeres, usaban un dispositivo similar a un reloj que rastreaba la movilidad. Cada **periodo prolongado de inactividad de 9 a 19 horas**, fue interpretado como una siesta.

El dispositivo se usó de forma continua durante **un máximo de 14 días**, y una vez al año cada participante se sometió a una batería de pruebas neuropsicológicas para evaluar la cognición. Al inicio del estudio, el 75,7 % de los participantes no presentaba deterioro cognitivo, mientras que el 19,5 % presentaba deterioro cognitivo leve y el 4,1 % padecía alzhéimer.

Para los participantes que **no desarrollaron deterioro cognitivo**, la siesta diaria durante el día aumentó en un promedio de 11 minutos por año. La tasa de aumento se duplicó después de un diagnóstico de deterioro cognitivo leve a un total de **24 minutos y casi se triplicó a un total de 68 minutos** después de un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer.

Los resultados mostraron que los participantes que dormían más de una hora al día tenían un 40 % más de riesgo de desarrollar alzhéimer que los que dormían menos de una hora al día

Cuando los investigadores observaron al 24% de los participantes que tenían una cognición normal al comienzo del estudio, pero desarrollaron alzhéimer **seis años después**, y los

compararon con aquellos cuya cognición se mantuvo estable, encontraron **diferencias en los hábitos de siesta**.

Los resultados mostraron que los participantes que dormían más de una hora al día tenían un 40 % más de riesgo de desarrollar alzhéimer que los que dormían menos de una hora al día; y los participantes que dormían la siesta al menos una vez al día tenían un 40 % más de riesgo de desarrollar Alzheimer que los que dormían la siesta menos de una vez al día.

Según los investigadores, el **aumento de las siestas** puede explicarse por otro estudio de 2019, realizado por otros investigadores de la [UCSF](#), que comparó los cerebros post mortem de personas con enfermedad de Alzheimer con aquellos sin deterioro cognitivo.

En este trabajo se descubrió que las personas con enfermedad de Alzheimer tenían menos neuronas promotoras de la vigilia en tres regiones del cerebro. Estos cambios neuronales parecen estar relacionados con los ovillos de tau, un sello distintivo de la enfermedad de Alzheimer, que se caracteriza por una mayor actividad de las enzimas que hacen que la proteína se pliegue mal y se aglutine.

En este trabajo se descubrió que las personas con enfermedad de Alzheimer tenían menos neuronas promotoras de la vigilia en tres regiones del cerebro

«Es posible que nuestras asociaciones observadas de siestas diurnas excesivas al inicio del estudio y un mayor riesgo de enfermedad de Alzheimer durante el seguimiento puedan reflejar el efecto de la patología de la enfermedad de Alzheimer en las **etapas preclínicas**», señalan los autores.

El estudio muestra por primera vez que la siesta y la enfermedad de Alzheimer «parecen estar impulsando los **cambios de cada uno de manera bidireccional**», afirma Leng.

«No creo que tengamos suficiente evidencia para sacar conclusiones sobre una relación causal, que es la **siesta** en sí misma la que causó el **envejecimiento cognitivo**, pero **la siesta excesiva durante el día** podría ser una señal de envejecimiento acelerado o proceso de envejecimiento cognitivo», concluye.

Fuente: <https://netsaluti.com>