Publicado en Ciudad de México el 21/09/2022

# [Dormir mal aumentaría 30% riesgo de padecer Alzheimer, según un estudio británico](http://www.notasdeprensa.es)

## En México, aproximadamente 1.3 millones de personas tienen enfermedad de Alzheimer, según datos de la Secretaría de Salud. En el marco del Día Mundial del Alzheimer, la doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, destacó que la melatonina de liberación prolongada es un auxiliar en el tratamiento para estos pacientes

 El análisis británico "Asociación de la duración del sueño en la mediana edad y la vejez con la incidencia de demencia", relaciona la duración y calidad del sueño con un riesgo 30% mayor de tener Alzheimer, comparado con personas que regulan mejor su sueño. En México, se estima que un millón 300 mil personas padecen la enfermedad de Alzheimer, cifra que representa hasta 70% de los casos de demencia y afecta con mayor frecuencia a las personas mayores de 65 años, según datos de la Secretaría de Salud y se prevé que la enfermedad se triplique en todo el mundo para 2050 de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS). La doctora Guadalupe Terán Pérez, presidenta de la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, explicó que una de las causas de la enfermedad son los cambios en el cerebro por la presencia de la proteína llamada beta amiloide que se acumula provocando inflamación y muerte progresiva de neuronas. En el marco del Día Mundial del Alzheimer que se conmemora cada 21 de septiembre, Terán Pérez dijo que la acumulación de beta amiloide que se encarga de llevar información entre las neuronas se da porque no se completa el proceso de desintoxicación cuando se duerme mal y poco por trastornos como el insomnio, por la restricción del sueño para seguir trabajando, estar frente a los dispositivos electrónicos o por cualquier otra causa. La especialista mencionó que, desde hace algún tiempo, "la melatonina de liberación prolongada (Cronocaps) forma parte del tratamiento en pacientes con enfermedad de Alzheimer o algún otro tipo de demencia para que puedan tener un mejor descanso y regular sus ciclos biológicos". "Los trastornos de sueño se han identificado como síntomas tempranos del desarrollo de Alzheimer y de otro tipo de deterioro cognitivo; esto significa que tener somnolencia o dormir durante el día y no hacerlo en la noche, puede ser un síntoma primario de esta enfermedad, y en esos casos la melatonina de liberación prolongada es un auxiliar en el tratamiento temprano, además de ser eficiente en pacientes diagnosticados para mejorar su sueño", puntualizó la doctora Guadalupe Terán Pérez. Agregó que estudios postmortem han encontrado placas de proteína beta amiloide en el cerebro de pacientes con Alzheimer, lo que refuerza la asociación de la falta de sueño con el desarrollo de la enfermedad que afecta de manera progresiva la memoria, el pensamiento y el comportamiento de las personas que la padecen. Finalmente, la doctora Terán Pérez recomendó cuidar los ciclos sueño-vigilia desde temprana edad y acudir con un profesional de la salud, sobre todo si hay antecedente familiar de Alzheimer o de algún otro tipo de demencia para reducir los factores de riesgo como la falta de sueño que se asocian a esta enfermedad.

**Datos de contacto:**

Maricela Palacio

5580708423

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/dormir-mal-aumentaria-30-riesgo-de-padecer](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Investigación Científica Ciudad de México Otras ciencias Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)