



O.J.D.: 49785
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 966 €
Área: 232 cm2 - 30%

Fecha: 22/04/2014
Sección: MEDICINA
Páginas: 1,9

ENTORNO El insomnio eleva el riesgo de ictus en adultos jóvenes y en diabéticos

Un estudio que se publica en *Stroke* ha analizado durante cuatro años historias clínicas de más de 21.000 personas con insomnio y 64.000 sin insomnio en Taiwán. La compa-

ración revela que el insomnio aumenta un 54 por ciento la probabilidad de ingreso por ictus, especialmente en la franja de edad de 18 a 34 años y en diabéticos.

P. 9



El insomnio aumenta el riesgo de padecer ictus

Es ocho veces mayor entre adultos jóvenes y personas con diabetes, según un amplio estudio en Taiwán

MADRID

G.E.

dmredaccion@diariomedico.com

El insomnio aumenta el riesgo de ictus, particularmente entre las personas jóvenes, según revela un estudio publicado en la revista americana *Stroke*.

La investigación ha analizado durante cuatro años historias clínicas, elegidas al azar, de más de 21.000 personas con insomnio y 64.000 sin insomnio en Taiwán. La comparación de datos entre ambos grupos revela que el insomnio aumenta un 54 por ciento la probabilidad de ingreso por ictus. Además, la incidencia del ictus fue ocho veces mayor entre los insomnes cuya franja de edad estaba entre los 18 y los 34 años. A partir de los 35, el riesgo decrece de manera continua. La diabetes, por otra parte, parece aumentar el riesgo de ictus en las personas con problemas para dormir. "Las personas con insomnio crónico, en especial las más jóvenes, deben ir al médico para que evalúe factores de riesgo asociados al ictus y, en su

caso, pauté el tratamiento oportuno", señala Ya-Wen Hsu, autora del estudio y profesora asistente de Farmacología en la Universidad Chia Nan. "Nuestros hallazgos subrayan, asimismo, la importancia clínica de detectar el insomnio en edades más jóvenes: tratarlo es muy importante, ya sea

El seguimiento de una dieta inadecuada, el estrés, el tabaco y la escasa actividad física podrían mediar entre los problemas de sueño y la alteración de la salud cardiovascular

con medicación o con terapia cognitiva".

El estudio es el primero que intenta cuantificar el riesgo en una población amplia y también el primero que evalúa si el riesgo difiere ante diferentes tipos de insomnio, añade la autora. Los investigadores dividieron a los participantes, ninguno de los cuales tenía diagnóstico previo de ictus o apnea del sueño, en distin-

tos grupos: insomnio en general, insomnio crónico -que dura de uno a seis meses-, recaída -el que aparece tras al menos seis meses libre de la enfermedad- y remisión de la enfermedad. Durante los cuatro años del seguimiento se registraron 583 ingresos por ictus entre los insomnes y 962 entre los no insomnes. Los insomnes crónicos presentaron una incidencia mayor acumulada en tres años comparados con aquellos a los que les remitió la enfermedad.

MALOS HÁBITOS

No están del todo claros los mecanismos que vinculan el insomnio al ictus, pero los datos disponibles apuntan a que la falta de sueño puede alterar la salud cardiovascular mediante la inflamación sistémica, la alteración de la tolerancia a la glucosa, el aumento de la tensión arterial o la hiperactividad simpática. Algunos hábitos, como la actividad física, la dieta, el alcohol y el tabaco, así como el estrés, podrían mediar en esa relación.