

[Más asignaturas académicas](#) [Publicaciones de Estudiantes](#) [Áreas de Estudio](#)

Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

Resumen de la asignación:

Una investigación reciente sugiere que el suvorexant, un somnífero común, podría reducir la acumulación de proteínas relacionadas con el Alzheimer, como la beta-amiloide y la tau, que contribuyen al deterioro cognitivo. Aunque los resultados son prometedores, se requiere más estudio para entender los efectos a largo plazo. Este hallazgo resalta la importancia del sueño en la salud cerebral.

[Haga clic aquí](#) para leer el contenido completo en nuestra web o continúe a la página siguiente...

Más contenido y recursos de AIU

Busque más de 10.000 contenidos académicos, acceso de demostración a nuestro campus virtual, obtenga créditos y completar un Certificado como estudiante invitado a través de nuestras Clases en Vivo

[Solicitar Información](#)

[Acceso al Campus Virtual](#)
[Herramientas de Inteligencia Artificial](#)
[Revista Campus Mundi](#)
[Clases en Vivo](#)



Revista AIU Campus Mundi



Testimonios de Estudiantes

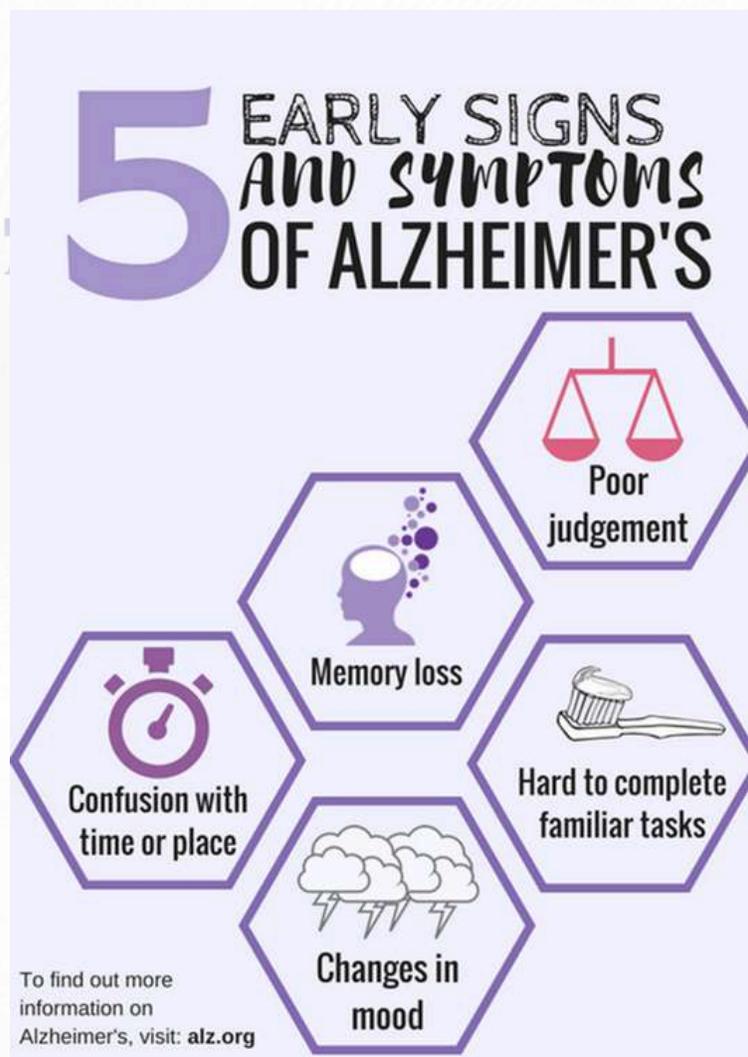


AIU Blog



Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer sigue siendo una de las enfermedades neurodegenerativas más difíciles de estudiar y tratar. A pesar de décadas de investigación, aún no se ha encontrado una cura o un método efectivo de prevención, lo que deja a los investigadores y profesionales médicos lidiando con nuevas formas de comprender y abordar esta compleja condición. Un área emergente de estudio que ha ganado atención es la conexión entre el sueño y el Alzheimer, particularmente cómo la calidad del sueño impacta la acumulación de proteínas tóxicas en el cerebro asociadas con la enfermedad. Un estudio reciente ha arrojado luz sobre cómo una pastilla común para dormir podría reducir la acumulación de estas proteínas, proporcionando una vía prometedora para futuras investigaciones y planteando nuevas preguntas sobre el papel del sueño en la salud cerebral.



Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

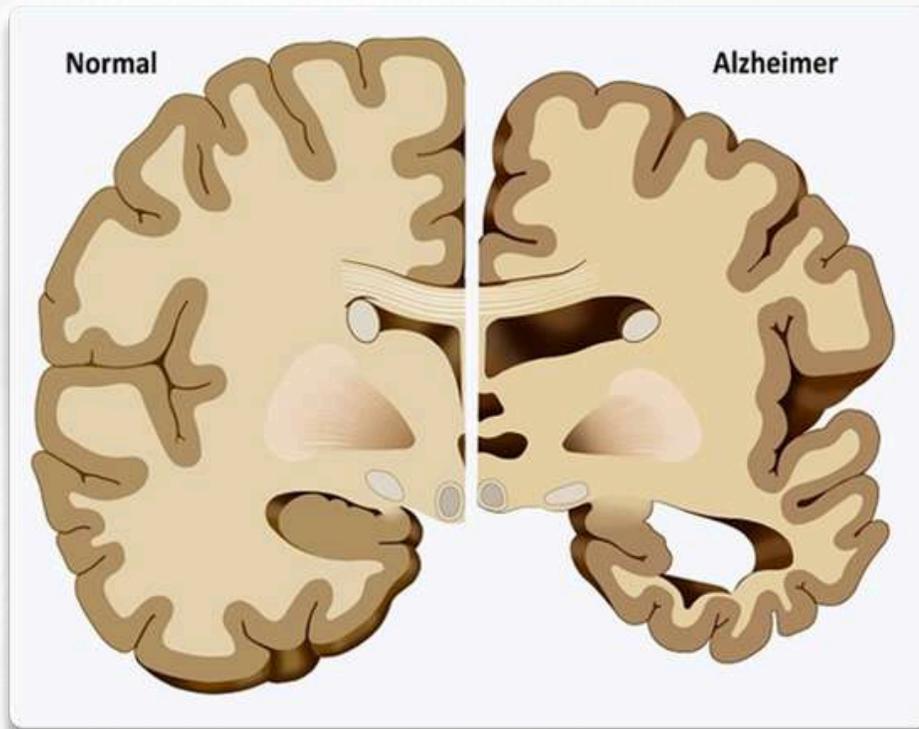
Comprendiendo la relación entre el sueño y la enfermedad de Alzheimer

En un estudio realizado en 2023 por investigadores de la Universidad de Washington en St. Louis, se probó una pastilla para dormir conocida como suvorexant, comúnmente recetada para el insomnio, para observar sus efectos sobre la acumulación de dos proteínas estrechamente relacionadas con el Alzheimer: la beta-amiloide y la tau. Estas proteínas son conocidas por formar placas y ovillos en el cerebro, respectivamente, lo que interfiere con la función celular y, en última instancia, contribuye al deterioro cognitivo.

Lo que hace que este estudio sea particularmente significativo es su enfoque en la relación entre el sueño y la salud cerebral. Investigaciones previas han establecido que el mal sueño puede exacerbar la acumulación de beta-amiloide, y con solo una noche de sueño interrumpido se puede causar un aumento en los niveles de esta proteína. El sistema de limpieza natural del cuerpo, llamado sistema glinfático, funciona durante el sueño para eliminar los productos de desecho del cerebro, incluidas las proteínas beta-amiloide y tau. Cuando el sueño se ve comprometido, este proceso de limpieza es menos efectivo, lo que aumenta el riesgo de acumulación de proteínas tóxicas a lo largo del tiempo.

En el estudio de la Universidad de Washington, se observaron a 38 participantes sanos de mediana edad sin deterioro cognitivo durante dos noches. Se les administró suvorexant o un placebo, y los investigadores recolectaron muestras de líquido cefalorraquídeo para medir los cambios en los niveles de beta-amiloide y tau. Los resultados fueron prometedores: aquellos que tomaron suvorexant experimentaron una reducción del 10-20% en los niveles de beta-amiloide, y la dosis más alta del fármaco redujo temporalmente los niveles de tau hiperfosforilada, una forma de tau asociada con la muerte celular.

Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer



www.alzheimernavarra.com

El posible papel de las pastillas para dormir en la prevención del Alzheimer

Aunque los resultados de este estudio son alentadores, también vienen con cautela. El efecto de suvorexant sobre los niveles de proteínas fue de corta duración, y las concentraciones de tau se recuperaron en un plazo de 24 horas. Además, el estudio solo abarcó dos noches e incluyó a un pequeño grupo de participantes, lo que significa que los resultados aún no se pueden generalizar a poblaciones más amplias ni utilizar como base para recomendaciones de tratamiento a largo plazo.

Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

Además, los somníferos como suvorexant no siempre inducen el tipo de sueño profundo y de ondas lentas que es más beneficioso para la salud cerebral. La investigación ha demostrado que el sueño de ondas lentas, la fase más profunda del sueño, es particularmente importante para eliminar toxinas del cerebro. Si bien suvorexant parece ayudar a reducir los niveles de beta-amiloide y tau a corto plazo, sus efectos a largo plazo sobre la calidad del sueño y la función cognitiva siguen sin estar claros. Como advirtió el neurólogo Brendan Lucey, autor principal del estudio, "sería prematuro que las personas preocupadas por desarrollar Alzheimer interpreten esto como una razón para comenzar a tomar suvorexant todas las noches".

Sin embargo, este estudio contribuye a un creciente cuerpo de evidencia que vincula los trastornos del sueño con el Alzheimer. A medida que la enfermedad sigue desafiando los tratamientos convencionales, los investigadores están cada vez más interesados en los factores relacionados con el estilo de vida, como el sueño, que pueden desempeñar un papel preventivo.

Atlantic International University

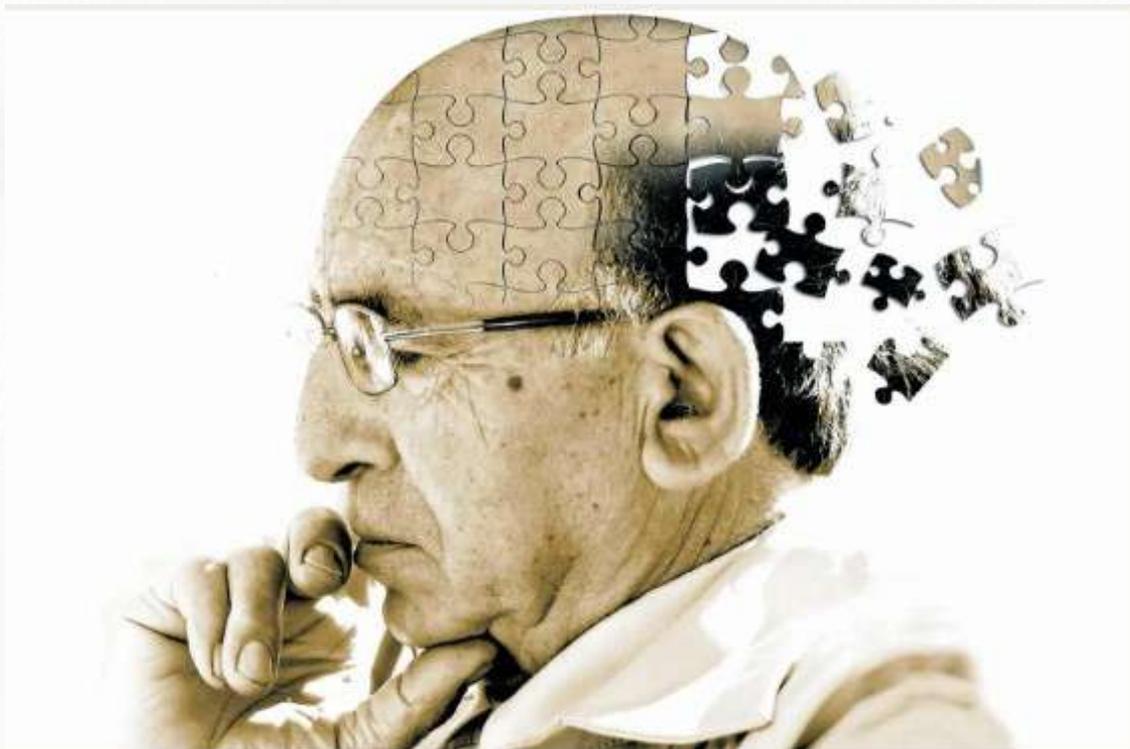
Las implicaciones más amplias del sueño y la salud cerebral

Esta nueva investigación forma parte de una conversación más amplia sobre el papel del sueño en la salud cerebral en general. La privación crónica del sueño se ha relacionado con una amplia gama de problemas cognitivos, incluidos la pérdida de memoria, la reducción de la concentración y la capacidad de resolución de problemas, que son síntomas comunes del Alzheimer. Por lo tanto, mejorar la higiene del sueño podría ser una de las formas más simples y efectivas de apoyar la salud cerebral a largo plazo.

Las buenas prácticas de higiene del sueño incluyen mantener un horario de sueño constante, evitar estimulantes como la cafeína cerca de la hora de acostarse y crear un ambiente de sueño relajante. Para aquellos que experimentan problemas de sueño más graves, como la apnea del sueño, buscar tratamiento también podría ser crucial. La apnea del sueño, una condición en la que la respiración se detiene y reinicia repetidamente durante el sueño, se ha relacionado con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y enfermedad de Alzheimer.

Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

Los investigadores siguen siendo optimistas de que futuros estudios desarrollarán tratamientos que se basen en estos hallazgos para prevenir el deterioro cognitivo. Lucey, por su parte, es optimista: "Confío en que eventualmente desarrollaremos medicamentos que aprovechen el vínculo entre el sueño y el Alzheimer para prevenir el deterioro cognitivo. Pero aún no hemos llegado a ese punto".



Investigación sobre el Alzheimer: Nuevas direcciones y desafíos

A pesar de la promesa que muestra este estudio, el papel de las proteínas beta-amiloide y tau en la enfermedad de Alzheimer sigue siendo objeto de escrutinio. Durante décadas, la hipótesis predominante ha sido que la acumulación de estas proteínas es la causa principal del Alzheimer, pero investigaciones recientes han cuestionado esta teoría. Si bien se han desarrollado muchos tratamientos para reducir los niveles de beta-amiloide, pocos se han traducido en terapias efectivas para prevenir o frenar la progresión de la enfermedad.

Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

Esto ha llevado a un replanteamiento de cómo se desarrolla la enfermedad de Alzheimer. Algunos investigadores sugieren que la acumulación de proteínas podría ser un síntoma, en lugar de una causa, del proceso neurodegenerativo, y que otros factores, como la inflamación, las respuestas inmunológicas y la disfunción metabólica, podrían desempeñar un papel más importante en el inicio y la progresión de la enfermedad.

No obstante, la conexión entre el mal sueño y el Alzheimer sigue siendo una de las áreas más prometedoras de investigación. Al comprender mejor cómo el sueño afecta la capacidad del cerebro para eliminar proteínas dañinas, los científicos podrían desarrollar nuevas intervenciones que podrían ralentizar o incluso prevenir el deterioro cognitivo.

Explorando la conexión entre el sueño y la salud cognitiva

Los hallazgos del [estudio de la Universidad de Washington](#) destacan la importancia del sueño para la salud cerebral y abren nuevas vías para la investigación de la prevención del Alzheimer. Aunque se necesita más investigación para comprender completamente el papel de los somníferos como suvorexant, está claro que priorizar los hábitos de sueño saludables es una parte vital para mantener la función cognitiva y prevenir enfermedades neurológicas como el Alzheimer.

Para los estudiantes y profesionales interesados en contribuir a este campo de estudio, explorar temas como neurociencia, salud cognitiva y ciencia del sueño podría llevar a avances significativos en la comprensión y el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer. En Atlantic International University, nuestros [programas flexibles](#) le permiten profundizar en estas áreas, lo que le empodera para crear una visión de su futuro que contribuya al bien común. Comience su viaje hoy y sea parte de la próxima generación de investigadores e innovadores que están moldeando el futuro de la salud cerebral.

Una pastilla común para dormir puede reducir la acumulación de proteínas del Alzheimer

También puede profundizar sobre el tema en nuestra amplia gama de clases grabadas que cubren diversos temas de intereses y que pueden ser de mucha utilidad para ampliar sus conocimientos. Si este tema le interesa, puede explorar más en nuestra extensa biblioteca en línea que también alberga una gran cantidad de conocimientos, compuesta por miles de libros electrónicos, sirviendo como un valioso recurso complementario.

A continuación, compartimos una serie de recursos que le ayudarán a ampliar sus conocimientos en el tema:

[A Common Sleeping Pill May Reduce Buildup of Alzheimer's Proteins, Study Finds](#)

[Insomnia drug may lower levels of Alzheimer's proteins](#)

[Two decades of research on the role of diet in Alzheimer's disease \(2003–2023\): a bibliometric and visual analysis based on CiteSpace.](#)

[Suvorexant Acutely Decreases Tau Phosphorylation and AB in the Human CNS](#)

[The Sad Case of The Youngest Person Ever Diagnosed With Alzheimer's](#)

[What Is Alzheimer's Disease And Is There a Way to Treat It?](#)

[Alzheimer's Disease : Recent Findings in Pathophysiology, Diagnostic and Therapeutic Modalities](#)

[Alzheimer's Disease and Infectious Causes: The Theory and Evidence](#)

¿Disfrutaste esta lectura?

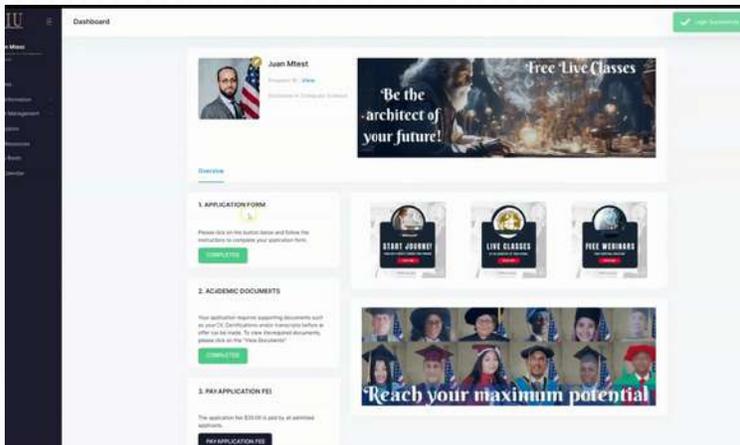
Contáctanos

[Solicitar Información](#)



[Demo del Campus Virtual](#)

[Galería de Graduados](#)



AIU cree que la educación es un derecho humano, permítanos ser parte de su viaje académico/de aprendizaje