

Boletín Memoriza

Memoriza.com

Enero de 2018

Dr. Jorge González Hernández

N° 4

Estimados pacientes, luego del complejo mes de diciembre, en que a menudo hay un aumento de los niveles de estrés producto de los cierres de procesos y las fiestas, llegamos al período de las merecidas vacaciones. Por nuestra parte la consulta permanecerá cerrada desde el 5 al 23 de febrero. Nos despedimos con el boletín número 4, en que podrán encontrar motivación para mejorar sus horas de sueño además de una somera revisión de las guías de Déficit Atencional para Adultos de la Universidad Mc Gill. Que lo pasen bien, se repongan y enfrentemos este año 2018 con la mejor actitud.

Beneficios del sueño para la salud cerebral

Comparado a cómo era el mundo hace 200 años, vivimos en una época eléctrica y tecnológica, en la que es posible hacer de las noches días, en que hay una alta demanda de rendimiento cognitivo y también una alta oferta de actividades y entretenimientos para ocupar o malgastar el tiempo. Todo esto afecta negativamente nuestro reloj biológico. Efectivamente, en una minúscula porción de la base de nuestro cerebro, denominada hipotálamo, hay una estructura neuronal que se denomina el “reloj biológico”. Este está naturalmente sincronizado para proporcionar períodos de sueño de aproximadamente ocho horas, en períodos de 24 horas (ciclo circadiano). Su programación óptima ocurre cuando nos enfrentamos a las variaciones de luz natural, cosa que hoy rara vez ocurre, pues lo estimulamos con luz artificial proveniente de las ampolletas o de las pantallas de televisores, computadores o teléfonos. Por otra parte, el consumo de estimulantes (ej. café, bebidas cola, mate) y la costumbre de hacer ejercicio físico justo antes de dormir también contribuyen a su desregulación, generando que el sueño y el despertar ocurran a horas impropias.

Aún cuando no conocemos completamente todas las funciones que provoca el buen dormir, sí conocemos varias de ellas. La más evidente es la reparatoria. El mal dormir provoca cansancio, desconcentración e irritabilidad. También es conocida la importante función del sueño en la consolidación de los recuerdos del día. Más recientemente se ha descubierto que es durante las horas de sueño que el cerebro se limpia del amiloide, sustancia tóxica involucrada en la génesis del Alzheimer.

Entonces al dormir bien, por lo menos siete horas cada noche, estamos favoreciendo un día con mejor capacidad cognitiva (ej. atención y memoria) y emocional y estamos previniendo enfermedades tan devastadoras como el Alzheimer.

Dormir bien, además de la dieta mediterránea y el ejercicio físico y mental, forma parte de las medidas básicas para una buena salud cerebral.

Guías Montreal para el manejo del Trastorno por Déficit Atencional en el Adulto

Si bien es cierto el Trastorno por Déficit Atencional Hiperactividad (TDAH) fue descrito en niños a principios del 1900, su verificación en adultos comienza recién en la década de los 80. Este hecho histórico favorece que la cantidad de estudios e información para adultos sea bastante inferior que la existente en niños. Asimismo, el porcentaje de sub-diagnóstico es mucho mayor en adultos, que a menudo deambulan por distintas consultas médicas por cuadros de estrés, traumatismos o quejas de memoria, sin saber que a la base está el TDAH.

Una de las escasas guías internacionales para el manejo del TDAH en adultos son las de la Universidad Mc Gill en Canadá. En ellas se enfatiza que el diagnóstico es esencialmente clínico, es decir, basado en la entrevista y observación del paciente y no en exámenes de imagen cerebral. Que el tratamiento es farmacológico y psicoterapéutico, siendo el enfrentamiento cognitivo conductual el de mayor utilidad. Que es importante identificar y tratar las frecuentes condiciones psiquiátricas que lo acompañan, como depresión, ansiedad, abuso de drogas o alcohol, trastornos de la personalidad, etc.

Se sugiere controles médicos mensuales al principio del tratamiento y luego controles cada tres meses, en los que se debe monitorizar la efectividad de los fármacos, su cumplimiento, efectos adversos y medir rutinariamente la presión, pulso y peso del paciente, variables que pueden verse afectadas por su uso.

Está demostrado por numerosos estudios que el tratamiento adecuado del TDAH en el adulto, no sólo mejora los síntomas propios de esta entidad, sino que aumenta los índices de calidad de vida en general y reduce la tasa de accidentes y mortalidad propias del TDAH.

Equipo Memoriza:

Dr. Jorge González Hernández (neurólogo conductual)

Dra. Teresita Ramos (evaluaciones neuropsicológicas)

Dra. Beatriz Shand (enfermedades del neurodesarrollo)

Ps. Evelyn Valenzuela (neuropsicóloga)

Ps. Miguel González (psicólogo clínico)

Sra. Inés Chávez (secretaria)

- Por favor, no responder este email.
- Si necesita comunicarse conmigo, mi email es jorgegonzalez@memoriza.com
- Si no quiere seguir recibiendo estos correos, avíseme y lo borraré de la lista de distribución.
- Si necesita una hora de neurología, psicoterapia o psicometría debe llamar al 226650385 o al email secretaria@memoriza.com
- Para descargar números anteriores del Boletín Memoriza, ir a este link: <http://memoriza.com/dcl.htm>