

Loaren kalitatea narriadura kognitiboaren prebentzioan eta tratamenduan aztertu beharrekoa

Sleep quality analysis in the prevention and treatment of cognitive decline

Miren Altuna Azkagorta, Maite García Sebastián, Jon Saldias Iriarte, Marta Cañada Rodríguez, Mirian Ecay Torres eta Pablo Martínez-Lage Álvarez

CITA-Alzheimer fundazioa

maltuna@cita-alzheimer.org

1. Sarrera

Loa funtsezkoa da gure gorputz eta garun-osasunerako. Zehazki, ezinbesteko da errendimendu kognitibo egokia izateko, ez bakarrik unean bertan, baita etorkizunean ere. Eta nahasmenduak (bai loaren kalitatea, bai kantitatea) Alzheimerren gaixotasuna garatzeko arrisku faktore independenteak dira.

Dementia garatzeko arrisku handiagoa dutenengan, loaren trastornoen diagnostiko eta tratamendu desegokia egin ohi da. Zehazki, loaren apnea eta hipopnea sindromearena.

2. Helburuak

1. Loaren trastornoen prebalentzia erreala ezagutzea dementia garatzeko arriskua aregotua duten herritarrengan, eta, bereziki, loaren apnea-hipopnea sindromearena.
2. Loaren pertzepzio subjektiboaren eta loaren kuantifikazioa eta analisi objektiboaren arteko erlazioa aztertzea.

3. Metodoak

2024ko martxotik aurrera (gaur egun bilketa aktiboa) 6 edo gehiagoko CAIDE dementia-arriskuaren indizea duten 60-85 urteko pertsonak, kognitiboki osasuntsuak edo narriadura kognitibo arinarekin, dementia prebenitzeko CITA GO-ON esku-hartze multimodal ez-farmakologikoko azterketan parte hartzen dutenen artean bildu dira.

Denei euren loaren kalitate eta kantitatearen inguruan elkarrizketa bat egin zaie, Pittsburg, Oviedo eta eguneko hiperlogurari buruzko Epworth galdetegiak erabiliz. Gainera, guztiei loaren neurketa objektibo bat etxean egiteko gailu bat eman zaie (WatchPAT), gau bakar batean erabiltzeko, eta loaren eguneroko bat, astebetez euren kabuz osatzeko, WatchPATekin erregistratuko gaua barne duena.

Miren Altuna Azkagorta, Maite García Sebastián, Jon Saldias Iriarte, Marta Cañada Rodriguez, Mirian Ecay Torres eta Pablo Martínez-Lage Álvarez

Anomalia esanguratsurik detektatzen ez bada, postaz bidaltzen dira emaitzak; aldiz, alterazio esanguratsuak izanez gero, loaren espezialista den neurologoari egiten zaio bisita (STOP-Bang eta Berlin galdetegiak barne) pertsonalizatua, tratamendu farmakologikorako zein ez-farmakologikorako gomendio espezifikoeekin.

4. Emaitzak

2024ko uztailaren 1era bitartean, 165 parte-hartzaile batu dira, 69.6+/-5.8 urtekoak, %48.9 emakumeak, eta CAIDE demenzia-arriskuaren 7.8+/-1.4 indizea dutenak. WatchPAT bidezko azterketak erakusten du: %44.7ak apnea-hipopnea (AHI) indizea >15 duela, eta % 12.8k, zehazki, IAHD>30, nahiz eta subjektiboki hautematen den loaren kalitatea ona izan, eguneko hiperlogura esanguratsu eza barne.

Gorputzaren masa indizea da AHI handienarekin lotuen dagoena.

5. Ondorioak

Loaren nahasteak gutxiegi diagnostikatuta daude populazio mailan, batez ere demenzia garatzeko egoera zaurgarrian daudenengan. Eta desadostasun handia dago lo-pertzepzio subjektiboaren eta neurraketa objektiboaren artean.

6. Bibliografia

- Dzierzewski JM, Dautovich N, Ravyts S. Sleep and Cognition in Older Adults. *Sleep Med Clin.* 2018 Mar;13(1):93-106. doi: 10.1016/j.jsmc.2017.09.009. Epub 2017 Dec 8. PMID: 29412987; PMCID: PMC5841581.
- Bubu OM, Andrade AG, Umasabor-Bubu OQ, Hogan MM, Turner AD, de Leon MJ, Ogedegbe G, Ayappa I, Jean-Louis G G, Jackson ML, Varga AW, Osorio RS. Obstructive sleep apnea, cognition and Alzheimer's disease: A systematic review integrating three decades of multidisciplinary research. *Sleep Med Rev.* 2020 Apr;50:101250. doi: 10.1016/j.smrv.2019.101250. Epub 2019 Dec 12. PMID: 31881487; PMCID: PMC7593825.
- Yalamanchali S, Farajian V, Hamilton C, Pott TR, Samuelson CG, Friedman M. Diagnosis of obstructive sleep apnea by peripheral arterial tonometry: meta-analysis. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg.* 2013 Dec;139(12):1343-50. doi: 10.1001/jamaoto.2013.5338. PMID: 24158564.
- Ecay-Torres M, Estanga A, Tainta M, Izagirre A, Garcia-Sebastian M, Villanua J, Clerigue M, Iriondo A, Urreta I, Arrospide A, Díaz-Mardomingo C, Kivipelto M, Martínez-Lage P. Increased CAIDE dementia risk, cognition, CSF biomarkers, and vascular burden in healthy adults. *Neurology.* 2018 Jul 17;91(3):e217-e226. doi: 10.1212/WNL.0000000000005824. Epub 2018 Jun 13. PMID: 29898969.