



Dormir bien, protege tus neuronas de la degeneración por edad

- *Más del 70% de la población mexicana, padece insomnio.*
- *El 40% de las personas con más de 65 años, padecen insomnio.*

Ciudad de México, 21 de marzo de 2018. En el Marco del Día Mundial del Sueño, se celebró el Simposio Internacional de Trastornos del Sueño en Ciudad Universitaria de la UNAM, el distinguido Dr. Daniel Cardinali, Médico y Doctor en Ciencias Biológicas, quien ha estudiado por décadas la fisiología y farmacología de la melatonina, cronobiología y la medicina del sueño, abordó la Preservación del Sueño Lento como neuroprotector en el envejecimiento, mostrando que el sueño tiene un papel muy importante en la neurodegeneración.

“Lo que ha sido la temática de más de 50 años de mi vida, es mostrar cómo la melatonina es un guardián del sueño lento que vale la pena tener y considerar. El no respetar el sueño lento tiene una tremenda incidencia en marcadores que tienen que ver con las enfermedades neurodegenerativas”, indicó el Dr. Cardinali.

El envejecimiento es inevitable e implica decrecimiento. Con la edad también, se deteriora el sueño; poco a poco disminuye el sueño de ondas lentas y el sueño **REM** (sueño de movimientos oculares rápidos “Rapid Eye Movement”) tiende a disminuir, lo que es un prólogo muy importante del deterioro intelectual.

En edades avanzadas, cada vez se observa un crecimiento en padecimientos referentes a trastornos del sueño, por ejemplo:

- Más del 40% de las personas con más de 65 años, padecen privación del sueño.
- El 75% de adultos mayores que residen en asilos, padecen insomnio.
- Entre 30 y 40% de los adultos mayores, consumen somníferos.

A esta realidad se le agrega el deterioro de nuestro sistema circadiano, que es el deterioro de los mecanismos de nuestro reloj biológico. Uno de los marcadores más precisos de este reloj es la melatonina: compuesto natural del organismo que es muy fotosensible y es destruída por la luz con facilidad; la melatonina produce metabolitos antioxidantes (metabólicamente, cuando captura los radicales libres, se oxida a dos o tres compuestos con más actividad antioxidante que ella misma), pero es un marcador de la presencia o ausencia de luz.

Asegura el Dr. Cardinali: “No todos tenemos la misma propensión a desarrollar problemas neurodegenerativos con la misma intensidad. Es muy probable que aquel que tiene una melatonina muy alta tenga una prevención mayor, cambia en función en la edad”.

La melatonina aparece en nuestro organismo en el tercer mes de vida y nos acompaña hasta la muerte con distintas intensidades. Es muy importante porque aumenta la eficiencia del sueño, sobre



todo a expensas del sueño de onda lenta con muy poca o ninguna acción sobre el sueño REM, el cual está muy relacionado con el aprendizaje motor.

El hecho de que la melatonina haya sido introducida como medicamento en el año 2007 por la European Medicines Agency en Europa, generó una serie de estudios farmacoepidemiológicos en los cuales se evaluó en varios países europeos, cómo se reducía el consumo de benzodiazepinas cuando la melatonina de liberación prolongada estaba presente o se introducía en el mercado.

En cuanto a la farmacoterapia en el adulto mayor, el Dr. Cardinali concluye: “La melatonina de liberación prolongada es la única avalada por las autoridades sanitarias, por lo que se sugiere acudir con un médico experto.”

Hoy en día se cuenta con la melatonina de liberación prolongada que eleva los niveles nocturnos de melatonina para un sueño reparador y permite regular el reloj biológico sin somnolencia diurna, además de brindar efectos antioxidantes y efectos antiinflamatorios. El uso de melatonina representa una de las estrategias de tratamiento para el insomnio.

medix® cuenta con melatonina de liberación prolongada y melatonina sublingual que no genera adicción. Acude con un médico para que realice una valoración integral de tu cada caso.

Para mayor Información comunícate al 01800 36 63349 o a <http://www.medix.com.mx/contacto/>

El rol fundamental de la preservación del sueño, es lograr un envejecimiento exitoso

Daniel P. Cardinali | Médico y Dr. en Ciencias Biológicas (Universidad del Salvador)

Investigador Superior, CONICET. Profesor Emérito, Universidad de Buenos Aires. Director, Departamento de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias Médicas, Pontificia Universidad Católica Argentina. Director, Doctorado en Ciencias Biomédicas, Facultad de Ciencias Médicas, Pontificia Universidad Católica Argentina. Doctor "honoris causa" en Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, España. Doctor "honoris causa" en Medicina de la Universidad de Salamanca, España. Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de España. Académico correspondiente de la Academia de Ciencias Médicas de Córdoba. Autor de los libros: Manual de la Neurofisiología (1992), Melatonin: Biological Basis of its Function in Health an Disease (2005), Neuroendocrine Correlates of Sleep/Wakefulness (2005), Melatonin: From Molecules to Therapy (2007) y Neurociencia Aplicada: Sus Fundamentos (2007).

<https://www.dropbox.com/s/h2yd4gfc8nw3shj/dp%20cardinali%20resume%20para%20el%20blog.pdf?dl=0>



Relaciones Públicas *medix*[®]:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx

Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas

Cel. 5559070613

Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas

Cel. 5510783406

Mail. male.agis@gmail.com

Acerca de *medix*[®]

medix[®] es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*[®] a ser líderes en el mercado en este segmento.

Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix[®] **apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad**, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en *medix*[®] han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.

Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: [@medixMx](https://www.facebook.com/medixMx)