

M^a Teresa Climent^{1*}, Vicente Colomer¹, Cristina Ballesteros², Paloma Botella², Lucrecia Moreno²

¹ Farmacéuticos Comunitarios. Comunidad Valenciana

² Universidad CEU Cardenal Herrera (Valencia)

* m.climent.000@micof.es

OBJETIVOS

Identificar la prevalencia de deterioro cognitivo (DC) y estudio de la higiene del sueño como factor de riesgo prevenible del deterioro cognitivo asociado al estilo de vida de personas mayores de 65 años

METODOLOGÍA

Estudio observacional transversal realizado a personas mayores de 65 años no institucionalizadas mediante entrevista personal estructurada

Se incluyen en el estudio todas las personas de edad igual o superior a 65 años que quieran participar y se excluyen aquellas con graves déficits sensoriales o incapacidad física para desarrollar los tests

Se recogieron datos demográficos, datos antropométricos y horas de sueño diarias como la suma de horas de sueño noche y día (siesta). La media total diaria de duración del sueño fue agrupada en tres categorías:

< 7 horas - duermen poco

entre 7 y < 9 horas - patrón de referencia

≥ 9 horas - dormilones

El estudio se realizó en 14 farmacias de la comunidad valenciana, desde marzo 2011 hasta marzo 2013

Se utilizan como test de cribado el Short Portable Mental State Questionnaire (SPMSQ) de Pfeiffer y el Mini-Mental State Examination (MMSE) versión NORMACODERM de Blesa

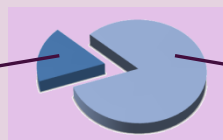
➔ **Deterioro cognitivo fue definido por SPMSQ ≥ 3, (para analfabetos ≥ 4) y/o MMSE ≤ 24**

Se realizó el análisis univariante y la regresión logística multinivel, con ajustamiento de los factores de confusión para obtener diferencias significativas en DC (Versión R 3.0.2 para Windows del programa R [R Core Team 2013])

RESULTADOS

Participaron 729 pacientes (80,9 % de los consultados):

Se detectó 17,6 % de deterioro cognitivo
(128 pacientes)



82,4 % no deterioro cognitivo
(601 pacientes)

Media de MMSE y SPMSQ obtenida para cada patrón de sueño:

| Horas Sueño | MMSE | SD | SPMSQ | SD |
|------------------|-------|------|-------|------|
| < 7 | 27,17 | 3,19 | 1,13 | 1,49 |
| Entre 7 y < de 9 | 27,17 | 2,68 | 1,05 | 1,17 |
| ≥ 9 | 26,34 | 3,82 | 1,53 | 1,73 |

El grupo que duerme 9 o más horas presenta una media menor en el MMSE y más errores en SPMSQ que el resto de los grupos

Relación entre el número de horas de sueño y el deterioro cognitivo:

| Horas Sueño | Total | Deterioro Cognitivo | No Deterioro Cognitivo |
|------------------|---------------------|----------------------|------------------------|
| | n (%) = 729 (100 %) | n (%) = 128 (17,6 %) | n (%) = 601 (82,4 %) |
| < 7 | 181 (24,8 %) | 25 (13,8 %) | 156 (86,2 %) |
| Entre 7 y < de 9 | 358 (49,1 %) | 51 (14,2 %) | 307 (85,8 %) |
| ≥ 9 | 190 (26,1 %) | 52 (27,4 %) | 138 (72,6 %) |

Considerando como grupo de referencia aquellos que duermen entre 7 y < de 9 horas, aparece como factor de riesgo el grupo que duerme 9 o más horas, con un OR de 2,54 (1,55-4,17) y $p < 0,001$

CONCLUSIONES

1. Existe fuerte asociación entre dormir 9 horas o más y deterioro cognitivo
2. No se encontró asociación entre el patrón de sueño corto (< de 7 horas) y el deterioro cognitivo