

Día Mundial del Sueño: cuando dormir no significa descansar

18 marzo, 2024



Cada día más personas tienen trastornos a la hora de dormir, lo que repercute en la salud física y emocional.

Hoy, 18 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño, ya que, como de costumbre, tiene lugar el viernes anterior al equinoccio del marzo. El Día Mundial del Sueño se celebra con la finalidad de sensibilizar a la población acerca de la importancia de dormir bien. A su vez, tiene como fin **tratar las causas y síntomas de la falta de sueño**, un problema que si no es tratado a tiempo puede ocasionar serios problemas de salud.

Los problemas relacionados con el buen dormir repercuten directamente en nuestro quehacer diario al generar angustia,

irritabilidad, mal rendimiento laboral, dificultades para concentrarse o incluso provocando accidentes de tránsito.

Se denomina *trastornos del sueño* a las alteraciones en el modo de dormir. Pueden afectar el estado de salud general, la seguridad y la calidad de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que al menos 40% de la población tiene inconvenientes para llevar a cabo un buen dormir. Si bien el insomnio es el más conocido, no es el único.

El doctor Marcelo Barcenilla, del Hospital Lencinas, explicó que los trastornos del sueño pueden encontrarse agrupados en cuatro categorías:

- *Problemas para conciliar y mantener el sueño*: el insomnio es la dificultad para dormir o mantener el sueño. Algunas de sus causas son: ansiedad, estrés, depresión y consumo de psicofármacos, alcohol, cafeína o comidas pesadas.

- *Problemas para mantenerse despierto durante el día*: se trata de la llamada *hipersomnia* o somnolencia diurna excesiva, por la cual las personas están todo el día con sueño. Puede ser causada por hipertiroidismo, fibromialgia, depresión u obesidad.

- *Problemas en los horarios regulares del sueño*: los sufren aquellas personas que están desfasadas en sus horarios y no logran tener un ciclo sueño-vigilia normal, como profesionales que cumplen guardias de 24 horas, viajantes, empleados de fábricas con turnos nocturnos o estudiantes.

- *Comportamientos anormales durante el sueño*: como las

parasomnias: temores nocturnos -común en infantes o en personas

mayores que tengan trastornos psicóticos- o movimientos anormales durante el sueño: sonambulismo, síndrome de la pierna inquieta, movimientos involuntarios del cuerpo, normalmente dado por estrés, ansiedad o depresión.

“Hay que tener en mente que todo este sueño malo, este trastorno del sueño, va a tener consecuencias diurnas: que se tenga un mal despertar, que la persona empiece la mañana angustiada, con bronca, mal rendimiento laboral; que los estudiantes no se puedan concentrar o que se puedan dar con más facilidad accidentes de tránsito”, contó Barcenilla.

“Ante cualquier duda, se debe consultar al médico o médica de cabecera y no automedicarse, ya que para cada caso particular se debe indicar un tratamiento diferente y en ocasiones no se limita simplemente al consumo de fármacos o suplementos”, recordó el director del Hospital Lencinas.

Estudios del sueño

A inicios de 2022, comenzó a funcionar en el Hospital Lencinas el programa de Ventilación No Invasiva, a cargo del doctor Gustavo Torres, jefe del Servicio de Neumonología.

Este servicio utiliza un aparato llamado polígrafo que registra la resistencia de la vía área superior, los movimientos respiratorios y la saturación de oxígeno para detectar si la persona tratada sufre apnea del sueño, es decir, una obstrucción de las vías respiratorias.

El programa ofrece al paciente un tratamiento multidisciplinario, que involucra a profesionales de las áreas de Nutrición, Psicología y Otorrinolaringología. De esta manera, se consigue un enfoque más integral.

“Se están realizando aproximadamente entre 10 a 20 poligrafías mensuales, es un número importante de pacientes”, contó el jefe del Servicio de Neumonología. Además, agregó que “entre 5 y 20% de la población tiene apnea de sueño pero desconocen su situación”.

“Cuando existen estas patologías, el sueño se desestructura, entonces no es reparador ni eficiente. Dormir no es lo mismo que descansar”, explicó el doctor Torres.

Consultar a tiempo

Es importante tener en cuenta que aquellas personas que presenten algún tipo de sintomatología deben pedir una consulta al Servicio de Neumonología, donde se les realizará una entrevista para determinar su calidad de sueño, descartar que se trate de alguna patología, establecer si existe alguna obstrucción, desviación de tabique, sinusitis crónica o alteraciones en la mandíbula.

De acuerdo con los resultados, se realizará la poligrafía para dar con un diagnóstico certero e indicar el tratamiento.

(Info Prensa Gobierno de Mendoza y tycsports)