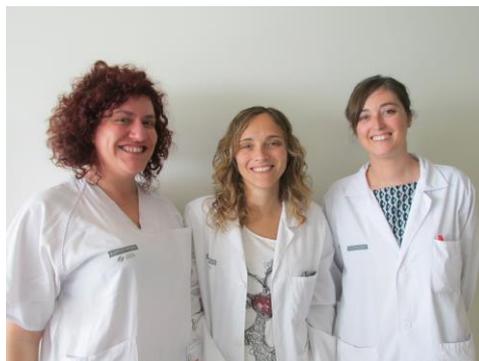


# EL SUEÑO

(Artículo publicado en el Levante-EMV el 6 de mayo de 2017)

---



*Dra. Nerea Torres Caño*

*Dra. María Roldán Gómez*

*Dra. Teresa Oviedo Montés*

*Servicio de Neurofisiología Clínica. Hospital Francesc de Borja, Gandía.*

El sueño ocupa más de una tercera parte de la vida de los humanos. Un exceso de preocupación y los malos hábitos pueden alterar su funcionamiento.

## **¿Cómo duerme la población?**

Los problemas del sueño son frecuentes. Un 30% de la población tiene síntomas de insomnio y hasta un 15% presenta excesiva somnolencia diurna. El síndrome de apnea-hipopnea del sueño es una patología que puede dar estos síntomas, afecta entre el 4-6% de la población predominantemente en hombres y hasta el 20% en mayores de 65 años.

## **¿Por qué se produce la apnea del sueño?**

Se produce por la obstrucción de las vías aéreas superiores que ocasionan pausas respiratorias totales (apneas) o parciales (hipopneas) de forma repetitiva durante el sueño. Esto produce despertares o microdespertares nocturnos que causan excesiva somnolencia y cansancio diurno, además de consecuencias cardiorrespiratorias, cognitivas y metabólicas. Existen una serie de factores de riesgo para padecerlo como es la obesidad o factores genéticos y anatómicos.

## **¿Qué efectos puede tener una mala calidad de sueño en una persona?**

El sueño no reparador provoca somnolencia diurna que puede producir falta de atención y de concentración. Esto influye en la calidad de vida, provocando consecuencias patológicas, sociales, académicas y laborales, e incluso llegando a aumentar los accidentes de tráfico.

## **¿Cómo se pueden diagnosticar los trastornos del sueño?**

Existen distintas técnicas según la sintomatología del paciente. La más conocida y utilizada es la polisomnografía, que es el registro de distintas variables fisiológicas durante un período de sueño, habitualmente nocturno. Existen otras técnicas como la actigrafía, que se trata de un dispositivo del tamaño de un reloj de pulsera que permite estudiar el ritmo de vigilia-sueño del paciente en su entorno habitual mediante el registro de la actividad motora.

## **¿Son molestas estas pruebas?**

No, las pruebas para el diagnóstico de los trastornos del sueño no tienen ningún riesgo y no tienen ninguna consecuencia negativa.

### **¿Cómo debe dirigirse una persona a una Unidad del Sueño?**

Prácticamente todos los hospitales en la Comunidad Valenciana cuentan con unidades de sueño. Una persona que presente algún problema de sueño debe acudir a su médico de atención primaria, éste decidirá el planteamiento a seguir y derivará al paciente a la unidad de sueño para su estudio si así lo considera.

### **¿Cuántas horas hay que dormir?**

Cada persona tiene unas necesidades de sueño y éstas varían con la edad. Para que una persona sea diagnosticada de insomnio es necesario que tenga consecuencias diurnas como cansancio o somnolencia.

### **¿Qué puede hacer una persona con insomnio para poder dormir?**

Una persona que presente insomnio lo primero que debe hacer es seguir unas medidas de higiene del sueño, como acostarse y levantarse a la misma hora, evitar comidas copiosas antes de acostarse, no hacer ejercicio intenso a última hora de la tarde... Además, la terapia cognitivo-conductual puede resolver una gran cantidad de casos. La terapia farmacológica debe reservarse para algunos pacientes y no se recomienda su uso continuado, por su dependencia y repercusión en la calidad del sueño.