

## 2 de cada 10 personas sufren trastornos del sueño

Escrito por Redaccion

Viernes, 26 de Octubre de 2012 16:20 -

---



De acuerdo con los resultados de un estudio realizado en Estados Unidos, que fueron comentados durante un encuentro de Neurociencias realizado recientemente en la ciudad de Mar del Plata, 2 de cada 10 personas sufren trastornos del sueño.

Según el análisis, en la inmensa mayoría de los casos el insomnio y otros trastornos del sueño se relacionan con factores emocionales, ansiedad y estrés; aunque cabe destacar que afecciones como la fibromialgia o el dolor neuropático también juegan su rol.

Si bien existen diversas alternativas terapéuticas que ayudan a mejorar la calidad de quienes padecen estos trastornos, así como también a disminuir el impacto de sus complicaciones, lo cierto es que nada puede hacerse sin antes cumplir con el requisito principal: la consulta médica con un especialista.

Ellos enfatizan que este punto es fundamental porque los trastornos del sueño generan, principalmente, que el rendimiento tanto físico como intelectual del "día siguiente" disminuya considerablemente haciendo no sólo que cualquier actividad sea más difícil y de realizar, si no además que se incremente el riesgo de sufrir o provocar un accidente.

Por otro lado, no descansar lo suficiente genera que aumenten la irritabilidad y falta de concentración, así como también el riesgo de sufrir afecciones cardiovasculares y otras patologías.

El problema es que muchas veces debido a la recurrencia del insomnio, y con el objetivo de descansar mejor, los hombres y las mujeres que lo padecen terminan recurriendo a ciertos fármacos y cayendo, prácticamente de manera inevitable en la auto y muchas veces sobremedicación.

## 2 de cada 10 personas sufren trastornos del sueño

Escrito por Redaccion

Viernes, 26 de Octubre de 2012 16:20 -

---

Frente a esta realidad, tal como lo expusieron durante el más reciente Foro de Dolor y Neurociencias organizado por el laboratorio Pfizer y celebrado hace pocos días en la ciudad de Mar del Plata, "lo más importante es dar el primer paso y consultar a un especialista en medicina del sueño, pero nunca automedicarse".

"Existe un sinnúmero de patologías de diversa índole que afectan la continuidad y la calidad del sueño. Estas pueden ser de origen respiratorio, neurológico, emocional u orgánico, pero en todos los casos alteran la calidad del descanso nocturno, razón por la cual repercuten directamente en el funcionamiento del cerebro durante el día", expuso el doctor Facundo Nogueira, jefe del Laboratorio de Sueño del Instituto Argentino de Investigación Neurológica (IADIN).

**CUADROS ASOCIADOS.** "El 90 % de los cuadros de insomnio se asocia a factores emocionales, bien conocidos en la fibromialgia, o a estrés, pero el insomnio es común también en sujetos que padecen depresión o cuadros de ansiedad", agregó el especialista.

Puntualmente, en el caso de la fibromialgia y el dolor neuropático, dos afecciones crónicas, ocurre que el sueño se ve imposibilitado por los dolores, el hormigueo y también por la incertidumbre, ansiedad y depresión que generan no saber qué es lo que está ocurriendo.

"En estos pacientes, resulta fundamental controlar el dolor, ya que la efectividad de los analgésicos comunes (analgésicos no esteroideos o AINEs, derivados de la aspirina) suele ser escasa", completó Nogueira.

**EL MAL DESCANSO.** Durante el sueño, se llevan a cabo una serie de procesos químicos y metabólicos indispensables para que el cerebro pueda funcionar correctamente al día siguiente. Es por ello que el organismo de un adulto necesita entre 7 y 8 horas promedio por noche de sueño de buena calidad.

Cuando los trastornos se prolongan a lo largo del tiempo, "generan sensación de sueño no reparador por la mañana, asociado muchas veces a embotamiento y cefalea matutinos. Además, estos sujetos suelen referir somnolencia diurna excesiva que se presenta en diversas situaciones, pudiendo inclusive afectar la integridad y seguridad del que la padece pero también de terceros, cuando por ejemplo aparece mientras se conducen vehículos", puntualizó

## 2 de cada 10 personas sufren trastornos del sueño

Escrito por Redaccion

Viernes, 26 de Octubre de 2012 16:20 -

---

el doctor Facundo Nogueira.

Además, la somnolencia suele acompañarse por irritabilidad y mal humor constantes, así como también disminución de la capacidad de atención, aprendizaje y cognición.

Por otra parte, la alteración del sueño repercute directamente sobre el aparato cardiovascular. De hecho, aseveró Nogueira, "por distintos mecanismos bien conocidos, se sabe hoy en día que muchos pacientes que padecen trastornos del sueño tienen un mayor riesgo de sufrir hipertensión arterial, arritmias, ataques cardíacos y cerebrovasculares".

Por todas estas razones, y enfocándose en las personas que padecen dolor, tal como refirió el doctor Rakesh Jain, director de Investigación de Drogas Psiquiátricas para R/D Clinical Research en Lake Jackson, Texas, Estados Unidos, "la comprensión de que el dolor es peligroso para el cerebro es un nuevo desarrollo crítico".

En este sentido, un artículo publicado hace un tiempo en The Journal of Neuroscience señaló que el dolor crónico daña áreas de la corteza cerebral no relacionadas al dolor, y que la causa podría deberse a una alteración de la conectividad en regiones corticales que se activan durante el descanso.

¿Cómo advertir los trastornos del sueño?. Ahora bien, dado que los médicos hacen foco en la importancia de consultar, para eso primero es fundamental reconocer que algo está pasando. Para eso, existe una suerte de "listado de síntomas" que ayudan advertir la diferencia entre una noche de mal sueño de un problema crónico.

Entonces, es posible sospechar que el insomnio está volviéndose un problema cuando:

-La persona se levanta embotada, con cefalea o sensación de sueño no reparador. -Se siente somnolencia diurna o cansancio crónico. -El sueño aparece en situaciones pasivas y de baja estimulación. -Aparecen los ronquidos. -Se desarrollan pausas respiratorias durante el sueño o despertares bruscos y reiterados durante el sueño.

## 2 de cada 10 personas sufren trastornos del sueño

Escrito por Redaccion

Viernes, 26 de Octubre de 2012 16:20 -

---

PAUTAS PARA EL DESCANSO. Del mismo modo, existen algunas "pautas" que contribuyen al buen descanso. Entre éstas se cuentan:

-Controlar el sobrepeso.-Dejar pasar dos horas entre la cena y el acostarse.-Evitar los ejercicios intensos en las últimas horas del día.-No consumir café o estimulantes luego de las 18 hs.-Minimizar el consumo de alcohol con la cena.-Tratar adecuadamente las enfermedades crónicas que se padezcan, y fundamentalmente aquellas que ocasionan síntomas nocturnos (dolores, falta de aire, tos, etc.).-No automedicarse. (Fuente: ProSalud News)