



**Viernes 18 de marzo, Día Mundial del Sueño**

## **Mañana el Hospital Británico llevará a cabo una jornada abierta y gratuita por el Día Mundial del Sueño**

Mañana viernes 18 de marzo, de 14 a 17, el Hospital Británico de Buenos Aires llevará a cabo una jornada por el Día Mundial del Sueño. Bajo el lema, “Dormir bien, crecer sano”, el hospital adhiere a la iniciativa que impulsa la Sociedad Mundial de Sueño (World Association of Sleep Medicine). Otros organismos participantes serán la Asociación Argentina de Medicina del Sueño y la Sociedad Argentina de Medicina Respiratoria.

La privación crónica del sueño, es decir, la insuficiencia de sueño, es el motivo más común en la cultura occidental de cansancio crónico durante el día, y una reconocida causa de incremento de las posibilidades de sufrir accidentes de trabajo o en la vía pública.

Esta situación es frecuente en las consultas médicas relacionadas con el sueño. “El problema es que solo el 1% de los afectados busca ayuda por estos síntomas, que aumentan el riesgo de sufrir accidentes laborales y de tránsito, así como también disminuyen el rendimiento escolar de los niños y adolescentes”, sostuvo el Dr. Eduardo Borsini, médico neumonólogo del Hospital Británico.

“Dentro de las alteraciones del sueño, el llamado Síndrome de Apneas del Sueño representa el 80 % de los casos. Consisten en episodios repetidos de cierre de la garganta al dormir, que al principio se pone en evidencia porque el aire pasa con dificultad y genera ruido, que no es otra cosa que el ronquido. Cuando el

trastorno es mayor, se verifica una verdadera obstrucción al paso del aire que se denomina Apnea”, agregó el Dr. Borsini.

Las consecuencias del mal descanso se manifiestan en la sensación de torpeza, lentitud intelectual, dificultad para concentrarse, fatiga del pensamiento, trastornos en la memoria y, aun peor, cambios en la personalidad, que puede volverse irritable o agresiva.

“Las sociedades que estudian de las enfermedades del sueño han reconocido más de 84 categorías padecimientos diferentes, cada una con pronósticos y tratamientos distintos. Es por ello que en los últimos 20 años se han desarrollado unidades multidisciplinarias donde se optimiza el uso de recursos y se aplican racionalmente las tecnologías referidas al tema”, concluyó el Dr. Borsini. De esta manera es que ha aparecido una nueva disciplina que en la actualidad interesa a más de 10 especialidades.

En la antigüedad se entendían las enfermedades como un fenómeno diurno, y poco se conocía de su comportamiento durante la noche. Hoy, se describen padecimientos que empeoran durante el período nocturno, como el asma bronquial o el infarto de miocardio, e incluso algunas que sólo suceden durante la noche como las apneas obstructivas del sueño. Esto supone entender el sueño como un fenómeno complejo y activo.

La jornada, abierta a toda la comunidad, es libre y gratuita, y está organizada por los Servicios de Neurología, Neumonología y Otorrinolaringología del Hospital Británico.

Para mayor información comunicarse con el Departamento de Docencia e Investigación al: 4309 6890 o [docencia@hbritanico.com.ar](mailto:docencia@hbritanico.com.ar).