

## A FONDO

Domingo, 20 de marzo de 2011

# Cada día más gente va al médico porque no duerme

Entre las consultas, tres de cada 10 pacientes asegura que no puede conciliar el sueño. La mayoría tiene entre 30 y 50 años y son hombres. Aconsejan seguir una rutina física y ver a un profesional.



REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS AYUDA A UN MEJOR DESCANSO.

**Susana Heffel / Redacción de UNO**

El sueño es un estado de suspensión de la conciencia en donde se produce la recuperación física del organismo; el corazón late más despacio, no hay cambios bruscos en la presión arterial, el flujo sanguíneo al cerebro y órganos internos disminuye y la respiración también es más lenta.

Sin embargo muchos no pueden lograr el placer que genera dormir bien. Cerca de 2 millones de personas en el país tienen trastornos relacionados con el sueño aunque por desconocimiento sólo una mínima parte de ellos busca ayuda médica, reveló hoy el neumonólogo Eduardo Borsini, integrante del equipo médico del Hospital Británico.

A nivel local las estadísticas son similares. De cada 10 consultas, tres tienen que ver con problemas para dormir. “Algunos vienen angustiados, desganados y entre otras cosas no pueden dormir”, dijo el médico psiquiatra Guillermo Massoni. Y agregó: “Cada día más gente consulta por el mismo problema”.

Al consultorio llegan pacientes de todas las edades, aunque la mayoría tiene entre 30 y 50 años. “De cada cuatro pacientes, tres son hombres”, dijo el médico.

Además manifestó que muchos llegan automedicados, es decir buscaron antes de ir al médico distintas recetas para poder dormir. “Tomaron gotas o pastillas naturales, recurrieron a los ansiolíticos del papá o del abuelo”, y agregó que incluso probaron con tomar una copa de vino antes de dormir. Como nada de esto le dio resultados llegaron al médico.

Asimismo muchos aseguran que la gente suele admitir que tiene problemas con el dormir, “pero no va al médico como una fuente de resolución de esta cuestión”.

### **¿Por qué no duermen?**

Todo tipo de ansiedad, tensión y preocupación con respecto a las situaciones sin perspectiva o acontecimientos difíciles, por ejemplo un fallecimiento, una enfermedad mortal, dificultades financieras, situaciones de conflicto con la pareja o con los hijos, problemas en el trabajo, puede provocar dificultades para conciliar el sueño. “Por varios motivos. Por un lado por los trastornos de ansiedad y por otro por los cuadros de depresión que existen”, dijo Massoni dando cuenta de los más frecuentes e indicó que se estima que para 2020 la depresión y los trastornos de ansiedad estén entre los primeros lugares de enfermedades que pueden causar la muerte o la discapacidad.

Hoy por hoy las consecuencias del mal descanso se manifiestan con la sensación de torpeza, lentitud intelectual, dificultad para concentrarse, fatiga del pensamiento, cambios en la memoria y aun en la personalidad, que puede volverse irritable o agresiva.

Las sociedades que estudian las enfermedades del sueño han reconocido más de 84 categorías de problemas diferentes, cada una con su pronóstico y tratamiento.

“Como consecuencia de ello, en las dos últimas décadas se han desarrollado unidades multidisciplinarias donde se optimiza el uso de recursos y se aplican racionalmente las tecnologías referidas al tema”, agregó el médico del Británico.

Massoni agregó que el tratamiento con un médico psiquiatra o un otorrinolaringólogo puede ser la solución al problema del sueño. “Un tratamiento psiquiátrico puede demandar seis a dos años. La persona no tendrá que tomar fármacos de por vida para poder dormir”, indicó el médico. “El tiempo que demorará en curarse también dependerá del paciente”, indicó.

Respecto a cuánto hay que dormir estudios del sueño han demostrado que la necesidad de sueño difiere de una persona a otra y varía entre 4 y 11 horas por noche. A un 10% de la población le basta con 6,5 horas por noche, y un 15% necesita más de 9 horas de sueño. Generalmente los niños necesitan más mientras que los mayores pueden con unas horas menos.

### **En busca de recetas no autorizadas**

Comúnmente los pacientes antes de llegar al consultorio recurrieron a distintos métodos

Sedantes naturales como tilo, pasiflora, valeriana, melisa, manzanilla.

Otros acudieron a los fármacos. Los más usados para estos objetivos son las benzodiazepinas. Estas tienen efectos generales contra la ansiedad: promueven la relajación física y mental, reduciendo la actividad nerviosa en el cerebro. Pueden provocar dependencia física. Ejemplos de benzodiazepinas: alprazolam, diazepam, fluracepam, loracepam, oxacepam y triazolam.

Otros hasta acuden al viejo “consejo de la abuela”, es beber un vaso de leche tibia antes de acostarse.

### **Hoy es el Día Mundial del Sueño**

La Asociación Mundial de Medicina del Sueño celebra hoy el Día Mundial del Sueño.

En todo el mundo, hoy se realizan actividades con el objetivo de llamar la atención sobre distintos problemas importantes vinculados con el sueño y la importancia de dormir bien tanto para la salud, la educación, la sociedad y la seguridad vial.

El Día Mundial del Sueño se creó en 2008, siendo su objetivo principal disminuir el impacto y los trastornos que ocasiona el no dormir las horas necesarias en la sociedad.

Esta vez, el lema es “Maneje despierto, llegue a salvo” ante la gran cantidad de accidentes de tránsito que se producen en el mundo, por los conductores que no duermen bien. Y es que la somnolencia y la falta de sueño constituyan una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida.

### **Algunos hábitos a tener en cuenta**

Existen hábitos que pueden mejorar la calidad del sueño y de la vida; se recomienda implementarlos antes de comenzar un tratamiento farmacológico:

No alterar el ritmo de vigilia y sueño, tener un horario habitual para acostarse y levantarse.

No realizar siestas, si esto imposibilita dormirse por las noches.

El ambiente debe ser oscuro, sin luces y sonidos del exterior y debe tener una buena temperatura ambiental.

Evitar cenar comidas pesadas.

Realizar alguna actividad física, ya que el cansancio físico produce relajación.

Evitar leer en la cama o permanecer en ella si no se llega a conciliar el sueño en 30 minutos.

Evitar cualquier situación de excitación que tenga efecto negativo sobre el sueño, como por ejemplo mirar películas violentas antes de dormir.

Tomar un vaso de leche caliente, ya que puede tranquilizar a una persona.

Evitar tomar té, café, alcohol.

Evitar el tabaco.

Tomar un baño caliente.

La postura también puede ser importante. Si se tiene algún problema cardíaco o digestivo se aconseja dormir sobre el lado derecho; si hay problemas de columna, boca arriba, si hay úlcera de estómago boca abajo, para la artrosis cervical se debe dormir sobre una superficie plana, boca arriba, y con almohada especial para apoyar la nuca.

### **Practicar un deporte ayuda a dormir bien**

Muchas personas recurren a medicamentos para lograr obtener un buen descanso, otras aplican recetas de nuestras abuelas como tomar un vaso de leche antes de acostarse o un té de hierbas, pero la verdad es que de una forma o de otra la mayoría de las personas necesitan una ayuda extra a la hora de dormir.

Nos cuesta mucho más comenzar el nuevo día cuando hemos descansado mal y esta situación, si no se remedia, se convierte en un círculo vicioso, que se traduce en un malestar general. Este malestar se verá reflejado a la larga en todos los aspectos de nuestra vida, el humor no es el mismo, ni la concentración y ni que hablar del rendimiento, tanto intelectual como físico, afectando nuestras relaciones familiares y laborales.

Guillermo Massoni indicó que es fundamental que la gente realice una práctica deportiva para mejorar su situación y poder descansar mejor.

El ejercicio físico ha sabido demostrar, mediante diversos estudios, sus múltiples beneficios sobre el organismo humano y a través de la práctica de actividad física regular, se puede comprobar el efecto relajante y revitalizador al mismo tiempo tras poner el cuerpo en movimiento.

Específicamente, el ejercicio aeróbico contribuye grandemente a la salud cardiovascular, optimiza la respiración, incrementa el gasto calórico, reduce la ansiedad y esos no son sus únicas bondades.

Un estudio realizado en Sao Paulo ha evaluado a individuos con insomnio para analizar los efectos del ejercicio aeróbico vigoroso, aeróbico moderado y ejercicios de fuerza sobre la calidad del sueño.

Los resultados han mostrado que el ejercicio aeróbico moderado fue el que alcanzó mayores beneficios, ya que disminuyó la latencia del sueño y el tiempo que pasaban despiertos en un 36% e incrementó el tiempo total de sueño en un 21% como así también, mejoro la eficiencia de las horas de descanso.

Massoni recomendó hacer actividad física durante el día y no antes de ir a dormir. Esto mejorará mucho la situación de los pacientes.