

MUESTREO. Resultados de índices de medición del sueño



ESPECIALISTA. Armando Castorena sugiere dormir 8 horas diarias



AYUDA. Al presentarse el insomnio es mejor recurrir a los expertos

FOTOS: LUIS CORTÉS / EL UNIVERSAL

TRANSTORNOS

Los problemas más comunes son: insomnio, apnea obstructiva del sueño, movimiento periódico de extremidades y síndrome de piernas inquietas, fase retrasada del sueño y narcolepsia

Expertos dicen que la falta de sueño causa accidentes, infartos y eleva la presión arterial

DUERME BIEN O EL "COCO" SÍ TE "COMERÁ"

Liliana Alcántara
liliana.alcantara@eluniversal.com.mx

Los párpados le pesaban como dos cortinas de acero. El dolor punzante de la frente lo tenía intranquilo. Se dejó seducir por el sueño y cerró los ojos. En el letargo comenzaron a transcurrir de manera veloz varias escenas, como si se tratara de una película de ciencia ficción.

José Refugio conducía un pointer blanco con placas del Distrito Federal. A las 8 de la mañana iba sobre la autopista Córdoba-Veracruz. A la altura de la comunidad de La Concha, soltó el volante y el vehículo dio varias volteretas antes de caer en unos matorrales.

Por el sobresalto, José Refugio despertó. No fue un sueño. Tuvo un accidente porque se quedó dormido cuando manejaba su vehículo.

El accidente que lo dejó discapacitado ocurrió el miércoles 31 de marzo. La prensa veracruzana publicó el diagnóstico de los paramédicos, quienes lo reportaron con lesiones graves en la columna.

El 30% de los accidentes de tránsito ocurren por conducir cansado. El sueño es la segunda causa de los incidentes carreteros y laborales, asegura Javier Velázquez Moctezuma, director de la Clínica de Trastornos de Sueño de la Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa.

El parpadeo de unos segundos ocasionado por una mala noche de sueño puede terminar peor que la historia de José Refugio.

En febrero pasado, el chofer de un autobús de Transportes Tierras del Sol fue vencido por el cansancio cuando iba a Sinaloa. En el kilómetro 44 de la carretera La Rumorosa, el autobús cayó a un barranco; 14 pasajeros murieron y 21 sufrieron diversas lesiones.

En el aspecto laboral hay catástrofes mundialmente conocidas y que son atribuidas a la somnolencia de los trabajadores encargados de operar maquinaria de precisión, como el accidente de la Central Nuclear de Chernobyl, en Ucrania, ocurrido en 1986 y el derrame de petróleo del buque de Exxon Valdez, que en 1989 causó un desastre ecológico en Kenai, Alaska.

Reduce la esperanza de vida

Los expertos señalan que las continuas desveladas producen efectos negativos en el organismo: una elevación de la presión arterial, aumenta el riesgo de tener un infarto, los niveles de azúcar en la sangre se incrementan, ocasionan dolor de cabeza e irritabilidad, bajan los niveles de concentración, disminuyen el rendimiento laboral, generan dificultades de aprendizaje y reducen la esperanza de vida.

Es por eso que el sueño se ha convertido en objeto de estudio a nivel mundial y más en tiempos donde el estilo de vida reclama más vigilia. Estudiosos de universidades en Estados Unidos y Europa han comenzado a registrar las secuelas que años de desvelo han ocasionado en la población mundial.

En México hay preocupación en el sistema de salud porque los trastornos del sueño tienden a aumentar, el problema se diagnostica mal y son pocas las instituciones que existen en el país para atender los malestares ocasionados por el mal dormir.

La Secretaría de Salud calcula que un tercio de la población mexicana (34 millones) tiene alguno de los 80 trastornos del sueño que la ciencia ha clasificado. Los más comunes son el insomnio (dificultad para conciliar el sueño o se despierta continuamente en la noche), apnea obstructiva del sueño (lapsos continuos en los que la persona de-

ja de respirar), movimiento periódico de extremidades y síndrome de piernas inquietas (necesidad que se tiene de mover el cuerpo, regularmente por problemas de anemia, diabetes, insuficiencia renal), fase retrasada del sueño (dificultades para dormir por cambio de horario de trabajo) y narcolepsia (somnolencia excesiva matutina que obliga a la persona a dormir en cualquier circunstancia).

"No dormir bien aumenta las probabilidades de enfermedad, pero esas complicaciones se pueden evitar si se hace un diagnóstico y tratamiento adecuado. El problema es que en el país no hay más de 10 clínicas con personal calificado y las que existen apenas tienen capacidad para atender a 5% de la población afectada", dice Armando Castorena Maldonado, jefe de la Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER).

Cómo identificar el problema

El especialista dice que las personas tienden a dormir cada vez menos porque las necesidades son mayores. "La gente duerme en promedio 4 o 5 horas porque les lleva mucho tiempo el traslado del trabajo a la casa, tienen múltiples actividades, trabajan de noche o resuelven todos los problemas en la cama o leen o ven televisión".

Castorena dice que lo más saludable para un adulto es dormir de siete a ocho horas. Sugiere acostarse siempre a la misma hora, evitar ver televisión o leer antes de dormir, no comer en exceso y evitar la cafeína.

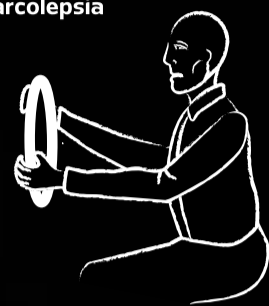
Si alguien tiene problemas para dormir debe acudir al médico para detectar la causa. El especialista podrá ofrecer el tratamiento adecuado.

Asegura que el suministro de medicamentos para dormir o el uso de otros productos como los sprays para supuestamente silenciar los ronquidos son ineficaces y dificultan el tratamiento.

Javier Velázquez, director de la clínica de la UAM, explica que para saber si se tiene un trastorno del sueño se tiene que evaluar si se presenta de forma continua durante un mes o más: somnolencia diurna incontrolable, si tarda más de 30 minutos en quedarse dormido o despierta continuamente, si al despertar se siente cansado a pesar de haber dormido las horas acostumbradas, si ronca o siente que se ahoga, si camina o hace movimientos bruscos mientras duerme y si le resulta imposible despertar y salir de su cama.

síguenos en facebook en el grupo KIOSKO-ELUNIVERSAL

1 La somnolencia excesiva incrementa siete veces la probabilidad de sufrir un accidente de tránsito



2 Aumenta la presión arterial y hay mayor predisposición a padecer infartos y accidentes cerebro-vasculares



3 Ocasiona dolor de cabeza e irritabilidad. Produce descontrol en los niveles de azúcar



4 Baján los niveles de concentración y se genera dificultad en el aprendizaje y disminuye el rendimiento laboral



5 Reduce la esperanza de vida



TRATAMIENTOS

Tener buena higiene del sueño: no ver televisión o leer en la cama, dormir de 7 a 8 horas seguidas, tratar de dormir siempre a la misma hora, no tomar bebidas con cafeína antes de dormir, no ingerir bebidas alcohólicas y no fumar

1 Tomar siestas reparadoras durante el día que no excedan de los 15 minutos



2 Cirugía cuando el trastorno del sueño es ocasionado por una oclusión en las vías aéreas superiores



3 Uso de dispositivos bucales que abren las vías respiratorias que suministra el médico y dormir con una máquina que evita interrupciones en la respiración



4 No usar somníferos porque a largo plazo reducen el sueño profundo y generan adicción ni usar sprays que supuestamente silencian los ronquidos porque su uso es ineficaz



80 trastornos del sueño existen aproximadamente

30% de los accidentes de tránsito y laborales que se registran en el mundo son ocasionados por personas que tienen problemas de sueño

34 millones de mexicanos sufren de trastornos del sueño

15% de los pacientes reciben el tratamiento adecuado