

Si duermes menos de 6 horas

Hemos hablado con dos personas con problemas de sueño. Para analizar su calidad se sometieron a una polisomnografía, que registra la actividad cerebral, respiración, ritmo cardíaco y niveles de oxígeno mientras duermes en una cabina con cables en la cabeza y el cuerpo. Es el primer paso para ponerle remedio.

—Vis Molina.

Aunque seas de las que empalmas una mala noche con otra peor y a veces necesitas pastillas para poder descansar, no te angusties, tu caso no es tan raro. Un 58% de la población no duerme bien, según la encuesta *¿Cómo duermen los españoles?* (Ipsos para Philips en colaboración con la Sociedad Española del Sueño, 2019). Cuatro de cada diez personas que duermen mal no piden ayuda profesional, el 29% de los encuestados acuden al médico de familia para consultar su problema de sueño en vez de ir a un especialista; el 75% se despierta al menos una vez por noche, y 3 de cada 10 tienen insomnio.

Los últimos estudios acerca del sueño constatan que hay tres factores clave que elevan exponencialmente la salud (física y psíquica): sueño de calidad, nutrición equilibrada y ejercicio físico cotidiano y moderado.

Se ha investigado a conciencia acerca de los beneficios del ejercicio físico y somos muy conscientes de su efecto en el cuerpo y la mente. Igual que todo lo que concierne a la alimentación. Pero ¿le damos igual importancia al sueño? Álvaro Pascual-Leone, catedrático de Neurología de la Universidad de Harvard, afirma en *El cerebro que cura* (Plataforma Editorial) que “dormir es clave

para aprender y recordar, el sueño es esencial para consolidar la memoria. Pero, a pesar de la evidencia de los beneficios del sueño para el cerebro y la salud general, la mayoría estamos crónicamente privados de sueño. Dormir el tiempo suficiente de una tirada es esencial, porque el sueño está compuesto de distintos estados (o fases del sueño) que se repiten de forma programada. Y es importante para el cerebro que todas las fases se cumplan y que el ciclo se repita varias veces cada noche”.

Consciencia de la decisiva importancia de tener un sueño de calidad para disfrutar de buena salud me dirijo a AdSalutem Institute, centro de referencia en Medicina del Sueño. Allí, un equipo pluridisciplinar de profesionales (neumólogos, neurólogos, pediatras, psiquiatras, psicólogos, etc), tratan a pacientes con Parkinson, Alzheimer, Epilepsia, Síndrome de Down o Cáncer de Mama, sin descuidar la asistencia a otros pacientes, que sin padecer estas patologías, sí sufren trastornos en el sueño.

Las doctoras Ana Fernández e Inés Galofré, especialistas en Medicina del Sueño, me ponen al día de los últimos avances en ese terreno y en la manera de abordar los distintos tratamientos. Ambas coinciden en que “España es un país mediterráneo con muchas horas de sol al año, lo que ha incidido en nuestra manera de vivir. Nuestra cultura meridional nos hace pasar mucho tiempo en el exterior y eso marca las costumbres:

horarios de comidas y cenas muy tardías, muchas horas de trabajo presencial en las oficinas y una cultura del ocio muy asociada a la noche. Pero las investigaciones en salud nos van haciendo tomar conciencia de la importancia decisiva del sueño y poco a poco se va insaurando ese conocimiento y esa realidad en la sociedad”.

Las pacientes dicen....

“Soy obesa y, a raíz de una fuerte bronquitis, mi neumólogo me recomendó un estudio pormenorizado del sueño”, explica A.P., “pues yo tenía un gran cansancio y somnolencia durante el día por dormir mal. En AdSalutem me recomendaron una polisomnografía, un registro de la actividad cerebral, de la respiración, ritmo cardíaco, actividad muscular y niveles de oxígeno en sangre mientras duermes. Para ello dormí una noche en una de las cabinas dispuestas para este fin en la clínica Cima. Es una habitación normal, pero a la hora de acostarte un profesional te coloca una serie de cables en la cabeza y cuerpo que servirán para hacer el registro. Dormí bien, con una cierta molestia por los cables pero muy soportable. A la mañana siguiente ya pude irme a mi casa y me dieron cita para una próxima visita. Fue entonces cuando me dieron los resultados de mi calidad de sueño: aparecieron



Descanso

Mujer joven de blanco,
de Henri Matisse.
Cuadro de 1946,
que se conserva en
el Museo de Bellas
Artes de Lyon.

varias apneas, que nunca antes me habían diagnosticado. Desde entonces duermo con una máquina que regula la presión del aire y evita las apneas. Mi cansancio ha desaparecido y mi sueño es mucho mejor”.

“Nunca había sufrido problemas de sueño, hasta que pasé por un cáncer de mama”, explica F.G. “Recibí quimioterapia y radioterapia, y la ansiedad que me provocó la enfermedad me alteró completamente el sueño. Me despertaba por la noche y durante el día estaba cansada y de mal humor. Mi oncólogo me recetó unas pastillas para dormir pero eso tampoco solucionó el problema y llegué a estar hasta tres días sin dormir. Mi médico me recomendó dirigirme a AdSalutem, donde, tras estudiar mi historial, me realizaron una polisomnografía, que demostró que efectivamente no dormía. Me hicieron un programa de visitas con una psicóloga y eso me ayudó mucho. Entre otras cosas, me propuso unas pautas para regular mi sueño y con su ayuda y mi actitud conseguimos regular mi calidad de sueño. He incorporado una serie de hábitos y he conseguido dormir sin pastillas”.

Consejos para conciliar el sueño

Acuéstate y levántate siempre a la misma hora, incluido el fin de semana.

Haz que tu dormitorio sea acogedor, con iluminación cuidada y fresco.

No hagas ejercicio físico intenso tres horas antes de acostarte.

Cena poco y no inmediatamente antes de acostarte.

Evita excitantes (café, alcohol, té, chocolate) a partir de las 14h.

Haz ejercicio físico cotidiano durante el día. Exponte a la luz natural.

Evita los dispositivos electrónicos dos horas antes de acostarte.

Realiza una rutina relajante antes de acostarte: baño templado, infusión, lectura con luz tenue, meditación.

Evita usar la cama para trabajar, ver la tele o hablar por teléfono.

7 preguntas determinantes

Contestan las doctoras Galofré y Fernández.

¿Qué es sueño de mala calidad?

Puede ser un sueño fragmentado, con varios despertares; o con déficit de su fase profunda; con dificultad para dormirse o con apneas. Hay distintos formatos, pero lo que está claro es que una noche sin dormir bien tiene una influencia inmediata en el estado de ánimo de la persona al día siguiente, en sus niveles de atención y concentración y en su gestión del estrés. Está científicamente demostrado que las personas con déficit de calidad de sueño crónico tienen mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y se está avanzando mucho en estudios científicos que demuestren también que puede favorecer el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

¿El hecho de soñar más o menos es un indicador de algo?

Todos soñamos cada noche. Los sueños se dan sobre todo en la fase REM, que tiene lugar durante la madrugada. Por eso, si una persona sufre de sueño fragmentado y se despierta de madrugada recordará muy bien sus sueños pero el hecho de recordarlos no es una referencia de dormir más o menos, ni mejor o peor.

¿Cuáles son las horas que más rinden en nuestro descanso?

Hay que intentar tener un horario regular y no muy alejado de las horas de luz natural, pero hay personas más diurnas y otras más nocturnas. Cada uno ha de encontrar su equilibrio dentro de la racionalidad, evitando acostarse muy tarde por sistema. En las primeras horas el sueño es más profundo y, a medida que avanza la noche, se va haciendo más ligero, pero todas las fases son importantes.

¿Los trastornos de sueño pueden alertar de una enfermedad?

Se han descubierto trastornos del sueño que indican la futura aparición de una enfermedad, como las

pesadillas violentas y el sonambulismo en fase REM en personas de unos 55 años que, al cabo de 4 o 5 años, desarrollan Parkinson. Pero esto no significa que todas las personas que sufran sonambulismo y pesadillas violentas vayan a desarrollar Parkinson”.

¿Cuál es el estándar de horas de sueño necesarias?

La mayoría necesita 7 u 8 horas, pero hay gente que con 6 está descansada y rinde bien en el trabajo, mientras que otros son grandes dormidores y necesitan 9 horas. Sí podemos decir que el mínimo son 6 horas. Y si duermes poco entre semana, no creas que puedes compensar el fin de semana. El cuerpo y la mente necesitan descanso cotidiano y regular.

¿Las principales novedades en Medicina del Sueño?

Se están formando ya doctores especializados en Medicina del Sueño como tal, pues hasta ahora eran neumólogos, neurólogos, psiquiatras... Además, los tratamientos son diferentes en los pacientes con enfermedades complejas, como Parkinson, Alzheimer, Síndrome de Down, mujeres con cáncer de mama y problemas cardiometabólicos. También se avanza mucho en el estudio de las alteraciones del sueño en mujeres menopáusicas.

¿Y en las personas que no sufren ninguna de esas enfermedades?

Se estudia cada caso, y se hacen las pruebas pertinentes, incluida la polisomnografía (registro de la actividad cerebral, respiración, ritmo cardiaco, actividad muscular y niveles de oxígeno en sangre durante el sueño. Y, después se establecen unas pautas, hábitos y seguimiento para conseguir una buena higiene del sueño”.

● Dirección: ADSALUTEM. Pº Manuel Girona, 37, 08034 Barcelona. Tel. 93 839 54 54 www.adsalutem.healthcare.