



Actualidad > Sociedad

BUSCAR EN EL CANAL

Noticias

BUSCAR

▼ Portada

► Sociedad

· La Familia Real

· Hombre Actual

Provincias

Nacional

Internacional

Sucesos

► Sociedad

Ciencia

Cultura

Especiales

Finanzas/Invertia

Día en imágenes

Vídeos

Sorteos

El tiempo

Televisión

Tráfico

Chat

Foros

Buscar en Internet



SOCIEDAD

trastornos sueño 15-03-2006

Aconsejan acudir especialista cuando insomnio dura más una semana

El catedrático de Psicología de la Universidad de Granada Gualberto Buena aconsejó hoy que cuando una persona sufra insomnio más de una semana acuda a un especialista, ya que el problema puede eliminarse en una sola sesión 'cambiando algunas conductas', pero si se obvia puede convertirse en crónico.

Buena, que pronunció hoy en Melilla la conferencia 'Efectos de los trastornos del sueño en la salud', explicó a Efe que este tipo de problemas es muy frecuente en la sociedad actual, aunque al ocurrir de forma paulatina 'la gente aprende a vivir con ellos y acuden a consulta cuando están muy avanzados o se han convertido en crónicos, lo que dificulta su solución'.

Un tercio de los españoles han tenido, tienen o tendrán un problema de sueño a lo largo de su vida, señaló el catedrático, quien precisó que 'todo lo que hacemos durante el día influye en la calidad del sueño o atempera los trastornos'.

Así, existen hábitos inadecuados como 'ser irregular a la hora de acostarse y levantarse, hacer actividades que provoquen activación antes de ir a dormir, acostarnos y pensar en los problemas o dormir en entornos no adecuados como con luz o ruido', refirió.

El insomnio crónico, según Buena, conlleva otras consecuencias para la salud, entre ellas trastornos psicómicos, pérdida de concentración, incremento de accidentes tanto de tráfico como en el manejo de maquinaria, disminución del rendimiento laboral o académico e irritabilidad que provoca problemas en las relaciones personales.

'Es un trastorno que tiene un buen pronóstico, no es difícil de tratar siempre que se acuda a un especialista', añadió.

Junto al insomnio, el segundo trastorno del sueño más importante es la apnea, que consiste en sufrir paradas respiratorias mientras se duerme.

Para que una persona sea diagnosticada tiene que tener un mínimo de ocho paradas por hora, lo que significa que duerme ocho horas se producen ochenta paradas de más de diez segundos cada una, aunque 'lo habitual es que puedan tener de doscientas a cuatrocientas', indicó el especialista.

'Un dato poco conocido es que la segunda causa de muerte en accidente de tráfico es la apnea, tras el consumo de alcohol, a diferencia del insomnio es más difícil de tratar y a medida que pasa el tiempo aumenta la frecuencia de paradas respiratorias', aseveró.

Según el catedrático, un cinco por ciento de la población sufre de apnea del sueño, predominantemente los varones, a pesar de que la enfermedad es de difícil diagnóstico.

La obesidad, sedentarismo y falta de ejercicio junto con el consumo de alcohol, tabaco y grasas son algunos de los factores que contribuyen al desarrollo de esta patología, agregó.

PUBLICIDAD



Terra Actualidad - EFE

Master en Acoso, Maltrato

estres, mobbing. Título propio Universidad Camilo Jose Cela Madrid
www.formatik.com

Servicio Prevencion

Prevencion de riesgos laborales. Pide presupuesto sin compromiso
www.prevensalud.info

Lider en Navision/Axapta

Soluciones ERP-Gestión Empresarial Soluciones Verticales
www.ibdos.com

 imprimir  enviar a un amigo

» Conoce Terra en otros países



» Ayuda

» Aviso e Información Legales

» Anúnciate

» Política de Privacidad

© Copyright 2005, Terra Network