

Has buscado **""universidad de granada""** en: **Google**

1416 noticias

34 fotos

1 vídeo

AYÚDANOS

SI TE GUSTA LO QUE HACEMOS ENVÍA esta noticia a tus amigos

o compártela en

Enlace de interés

Insomnio: una pesadilla que puede ser fatal

30/10/2009 | Leer artículo completo en www.larazon.es

Hay a quien gusta calcular cuánto tiempo quitan los humanos a la vida mientras duermen y cuántas horas ganarían arrancándoselas a esta necesidad vital de dormir, pero pocos piensan cuánto resta a la vida y a la salud el macabro círculo vicioso del insomnio, para muchos una pesadilla diaria que bien quisieran que fuese sólo un sueño. Y nada más cercano a la realidad pura y dura del día al día que las estadísticas. El número de personas con insomnio que están de baja laboral en cualquier categoría, en paro, o jubilado o en cualquier situación de remisión laboral, llega a ser del 40 por ciento. Asimismo, alrededor del 30 por ciento de los insomnes acaba desarrollando conductas adictivas a sustancias que no están pensadas para combatirlo, como el alcohol o el tabaco. Son datos confirmados a este semanario por Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones del Sueño, quien recuerda que, además, este trastorno del sueño está detrás de muchos accidentes laborales, de tráfico y domésticos. Para este experto en trastornos del sueño lo raro es que no se padezca alguna vez, ya que diversos estudios apuntan que entre un 30 y un 80 por ciento de la población puede llegar a verse afectada en algún momento de su vida por insomnio transitorio, que es aquel que no dura más allá de un mes. Explica que a partir de los seis meses se considera insomnio crónico y lo sufre entre el 8 y el 12 por ciento de la población, según distintas investigaciones. «El insomne crónico es entonces una persona que lleva al menos seis meses padeciendo la mayor parte de los días un problema para iniciar o mantener el sueño o sensación de sueño no reparador con disfunción diurna, como sensación de cansancio, de somnolencia; dificultad de concentración; dificultades de memoria y de rendimiento e irritabilidad o

malestar corporal», indica. Para Fernando Sarraís Oteo, del Departamento de Psiquiatría de la Clínica Universitaria de Navarra, «las causas más frecuentes son las alteraciones emocionales de carácter reactivo y las enfermedades psiquiátricas». Asimismo pueden producirlo todas aquellas «enfermedades que producen dolores o sensaciones físicas desagradables», la ingesta de ciertas sustancias o circunstancias ambientales como el ruido o el calor, según explica. Gualberto Buéla-Casal, director del Laboratorio de Psicofisiología de la Universidad de Granada, cita también el actual estilo de vida o una organización de trabajo por turnos. Es el caso de Juan P.L., de 53 años. «Tuve durante mucho tiempo un trabajo en el que continuamente me llamaban con alertas por la noche. Aunque ahora ya no es así no consigo dormir todo lo profundamente que quisiera, pendiente de que algo pueda surgir», explica. García-Borreguero explica que «se recomienda, y además está internacionalmente reconocido, que al paciente con insomnio crónico antes siquiera de iniciar un tratamiento farmacológico, se le someta a un programa de tratamiento cognitivo conductual». Se trata, por un lado, de inducir en el paciente unos hábitos de vida y de sueño saludables, y por otro lado, el aprendizaje de técnicas de relajación y desactivación de hábitos de pensamiento que se tienen en los momentos de insomnio. Juan José Poza Aldea, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), recuerda que también existe la posibilidad, aunque los casos declarados son anecdóticos, de lesiones provocadas bien por infartos cerebrales o por traumatismos que si afectan a la zona de la base del cerebro donde se encuentran los centros que inician el sueño –hipotálamo– puedan provocar insomnio. Él mismo trató en el Hospital Donosti de San Sebastián a un varón de 24 años que perdió la capacidad de soñar tras sufrir un hematoma occipital izquierdo. Sin llegar a casos tan extremos, la profesión médica coincide en que existe una relación entre sueño y salud. García-Borreguero señala que, a muy largo plazo, el insomnio parece estar asociado a enfermedades cardiovasculares –como hipertensión arterial–, disfunciones inmunológicas; algunas enfermedades neurológicas y neurodegenerativas; enfermedades hormonales –diabetes y obesidad–; también reumatológicas, en mujeres, y «absolutamente asociado» a las enfermedades psiquiátricas. De hecho, entre el 50 y el 60 por ciento de las personas que tienen ansiedad y depresión también tiene insomnio, según Antonio Pedrera, médico adjunto del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Cuatro horas de sueño María D.V., de 40 años, sufrió insomnio y depresión durante varios meses. «No quise dejar de trabajar al principio para mantener mi cabeza ocupada pero al final, con menos de cuatro horas diarias de sueño, tuve que cogerme la baja cinco meses», recuerda. «Hay una relación clara entre depresión e insomnio –apunta García-Borreguero–. La depresión causa insomnio, pero además hay pacientes con depresión que han curado de ella pero en los que persiste el insomnio. Son pacientes con un grado mayor de recaída». En la reunión anual de las Sociedades Profesionales del Sueño Asociadas, Sleep 2009, celebrada a primeros de junio en Westchester, Estados Unidos, se presentó un estudio con 15.659 adolescentes según el cual los chicos que se acostaban a medianoche o después de las doce tenían un 25 por ciento más de probabilidades de sufrir depresión en comparación con aquellos a los que sus padres mandaban a la cama a las diez de la noche o antes. El director del estudio, James E. Gangwish, profesor de la División de Neurociencia Cognitiva del Departamento de Psiquiatría de la citada universidad ha explicado a este semanario que «estas mismas conclusiones pueden ser aplicadas también a los adultos». García-Borreguero insiste en que no hay consenso entre la profesión sobre si el insomnio es de por sí un factor de riesgo para la depresión o simplemente un marcador precoz de la misma. En general, y para muchas dolencias, «el insomnio es una luz roja que nos alerta. A veces el insomnio no es de por sí el problema, sino que es el reflejo de que otra cosa no está yendo bien. Es un marcador de salud bastante poderoso, bastante fiable», señala. Lo

que sí se sabe es que no es el único trastorno que le quita el sueño a los españoles: las parasomnias –como el sonambulismo–; el síndrome de piernas inquietas –que provoca una sensación tan molesta en las piernas que obliga a quien lo sufre a levantarse de la cama– o la apnea del sueño –pausas de respiración– se hacen la competencia entre los desvelos nocturnos. Genética Pero, sin duda, el problema más grave y el que ha despertado las alarmas es el llamado Insomnio Letal Familiar (ILF) que se ha cobrado la vida de hasta siete miembros de una misma familia de tres generaciones. Es una enfermedad priónica, una encefalopatía espongiiforme transmisible, como la de Creutzfeldt-Jacob hereditaria, provocadas por la mutación de un gen. Juan José Poza Aldea, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y del Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica que es una enfermedad neurodegenerativa y que se hereda, que es rara e infrecuente pero mortal. Aranzazu ha contado a «A Tu Salud» como perdió a su hermana, con 43 años de edad, y a su madre, a los 68. «A los tres años de morir mi hermana se puso mala mi madre. El cuadro fue igual, pero, más duro, porque mi madre ya sabía lo que le esperaba». Tal y como explica Juan José Zarranz, coordinador clínico de la red del sistema de vigilancia epidemiológica, «típicamente los enfermos comienzan con un insomnio rebelde que no responde a hipnóticos» (fármaco habitual contra el insomnio). Este síntoma es el que le da nombre a la enfermedad, aunque puede comenzar con trastornos de ansiedad o de memoria, e incluso motores. «Mi hermana –recuerda Aranzazu– empezó a quedarse delgadita, cansada, se metía a la cama y no dormía. Andaba con problemas con el marido y pensamos que tenía una depresión. Luego empezó con temblores, a no poder articular bien la voz y le costaba mucho coger los objetos». En el mundo se han descrito menos de cien casos, aproximadamente 40 en España y casi la mitad en el País Vasco, sobre todo en el sur de Álava, según la investigadora Ana Belén Rodríguez. «El elevado número de casos observado en el País Vasco se debe a un efecto fundador: en un momento la mutación del gen se estableció en un lugar geográfico y se mantuvo transmitiéndose de generación en generación», recoge en su tesis, realizada bajo la dirección de Zarranz y Marian Martínez, catedrática de la Universidad del País Vasco. Pero los pacientes no mueren de no dormir. Juan José Poza Aldea señala que «la enfermedad presenta un deterioro de las funciones superiores (como la atención, la memoria o el lenguaje) y un cuadro degenerativo progresivo». Lo corrobora Zarranz, que afirma que los primeros síntomas evolucionan hacia «un trastorno mental, un trastorno cognitivo global, con una demencia». Aranzazu explica cómo ya ingresada su hermana fue a verla una prima y se tuvo que salir de la habitación. «Me dijo: "Tu hermana está igual que mi padre. Tiene lo mismo, el mismo tic, el mismo tembleque". Pero él se había muerto de un paro cardíaco y ella hasta que no se murió no supieron de qué se trataba». Un estudio clínico publicado por la revista «Neurología» recoge también dos casos de dos varones de 43 y 49 años de edad de una misma familia con «trastornos del sueño con agitación, sueño fraccionado, ronquido e hipersomnia diurna» que fallecieron a los pocos meses. En efecto, según Zarranz, también catedrático y jefe del Servicio de Neurología del Hospital de Cruces en Bilbao, «al final, los pacientes terminan en un estado vegetativo, en coma, y mueren». Los casos más malignos en seis meses; la media, en doce, pero hay casos con una evolución más prolongada de dieciocho o veinte meses, indica. «Mi hermana estuvo como unos seis meses, y un año mi madre», comenta Aranzazu. El ILF respeta a la infancia, ya que los enfermos más jóvenes tienen alrededor de 30 años. La profesión médica, reconoce Zarranz, recomienda que los posibles portadores no corran el riesgo de tener hijos biológicos ya que la enfermedad tiene un 50 por ciento de probabilidades de transmisión, un porcentaje muy alto. Las familias afectadas pueden conocer si son portadoras con una prueba. Muchos no quieren. Aranzazu dice que en la suya nadie se las ha querido hacer. «¿Para qué, si no hay cura?». Para tener descendencia, una posibilidad es, según explica Zarranz, hacer un diagnóstico preimplantacional: de los óvulos fecundados seleccionar

aquele que no tenga la mutación, sin comunicar a la mujer si es portadora.

41 [enlaces más sobre este asunto](#)

Las consecuencias de dormir poco o mal , por José Antonio VERA

30/10/2009 [Leer artículo completo en www.larazon.es](#)

Conozco a gente que apenas duerme y le saca un gran provecho a la noche. El tiempo que usted y yo pasamos soñando ellos lo emplean en escribir, navegar por Internet, leer o cualquier otra actividad. Si la cosa fuera así de fácil, todo estaría arreglado. Pero no lo es.

(Previa) Real Madrid y 'Fuenla' quieren meter presión al Caja Laboral en sus salidas a Bilbao y Santiago

30/10/2009

El invicto Real Madrid quiere vencer mañana al Bizkaia Bilbao Basket (18.00 horas) en el BEC para meter presión al líder el Caja Laboral, que cierra la jornada el domingo (20.00 horas) ante el Valencia Basket, al igual que el Alta Gestión Fuenlabrada, que podría situarse en el primer puesto ...

Llegó el día del bus

30/10/2009 [Leer artículo completo en www.elcorreodigital.com](#)

Llegó el día. Los autobuses urbanos de Vitoria se visten hoy de largo para estrenar sus nuevas líneas, que pasarán de diecisiete a nueve grandes recorridos.

Temas relacionados

[ASUNTOS SOCIALES](#) [FAMILIA](#) [SALUD](#) [ENFERMEDAD](#) [ENFERMEDAD MENTAL](#) [ENFERMEDADES](#) [ESPECIALIZACIONES MÉDICAS](#) [INVESTIGACIÓN MÉDICA](#) [LUGARES](#) [ARANZAZU](#) [COLOMBIA](#) [SUIZA](#) [CALDAS](#) [PAÍS_VASCO](#) [DISTRITO_DE_INN](#) [ÁLAVA](#) [ESTADOS_UNIDOS](#)
[CANTÓN_DE_LOS_GRISONES](#) [ESPAÑA](#) [EMPRESAS](#) [UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO](#)

Lo último en salud

Últimas fotos

Lo último en Twitter