

Agregar a favoritos

Buscar

Miércoles, 07-Jul-10 Actualización: 12:48:09 PM CET Última hora: "Sonamos como si uno cavara, otro quitara la tierra, y otro rec..." Usuario Hemeroteca Fuente

INICIO CEUTA MELILLA MARRUECOS BLOGS

Editorial Política Cultura Sociedad Economía Educación **Sanidad** Tribunales Medio Ambiente Sucesos Deportes

ESTAS EN: CEUTA ▶ SANIDAD ▶ EL 90% DE LOS AFECTADOS POR APNEA DESCONOCE QUE LA PADECE

El 90% de los afectados por apnea desconoce que la padece

Martes, 06 de Julio de 2010 , Daniel Molina



El curso se celebrará hasta el viernes en la Escuela de Enfermería. Reduan Ben Zakour

El curso 'El Cerebro Dormido', organizado por la Universidad de Granada, intenta concienciar a la ciudadanía de la importancia que tiene descansar correctamente.

Para cualquier persona resulta incómodo dormir junto a alguien que ronque, pero la mayoría de los roncadores no sólo no dejan descansar al resto sino que tampoco lo hacen ellos mismos y es que muchos padecen lo que se conoce como apnea del sueño, pausas respiratorias durante las que desciende el nivel de oxígeno en la sangre, lo que provoca despertares transitorios, dando lugar a un

sueño interrumpido y poco reparador.

Este y otros trastornos del sueño se convertirán, junto a la fisiología, farmacología o los beneficios de dormir bien en el eje y tema central del curso de verano 'El Cerebro Dormido. Funciones y disfunciones del sueño', que desde ayer y hasta el próximo viernes organiza la Universidad de Granada (UGR) en la Escuela de Enfermería de Ceuta.

Según explicó a este periódico el médico y coordinador del curso, Alberto Levy, entre el cuatro y el seis por ciento de la población sufre este trastorno, aunque el noventa por ciento de los afectados desconoce que lo padece.

En líneas generales, la principal característica que permite detectar la aparición de la apnea son los ronquidos fuertes poco después de quedarse dormido. Pero no todo el que ronca padece apnea, normalmente estos ronquidos tienen lugar a un ritmo regular a lo largo de toda la noche, tornándose a más fuerte e interrumpido por un largo periodo de silencio en el que no hay respiración, y que se conoce como apnea. Asimismo, durante la tarde de ayer también se habló del insomnio, una de las alteraciones más populares entre la población. Preguntado sobre qué es lo que quita el sueño a los españoles, el profesor Levy bromeó y entre risas afirmó que ahora mismo es Hacienda. No obstante, constató que con la crisis se ha experimentado un repunte de afectados por esta patología.

Normalmente, este suele ser un trastorno transitorio lo que dificulta cifrar el número de afectados y tan sólo un pequeño porcentaje serían enfermos crónicos de insomnio, según explicó Levy.

Como medidas para evitarlo recomendó tener una buena higiene del sueño como puede ser ir a dormir todos los días a la misma hora, no hacer comidas pesadas por la noche o evitar el consumo de excitantes si no se duerme bien.

Junto a estos trastornos a lo largo de la semana se abordará la fisiología del sueño, la función que tiene o cómo influye en la vida de las personas. Para ello también se han organizado distintas ponencias y talleres prácticos en los que se mostrarán distintos aparatos médicos utilizados para tratar estas patologías.

¿Cómo repercute dormir bien?

Para el médico Alberto Levy, la población no está concienciada de la importancia que tiene dormir bien por lo que habría que adaptar los sistemas de salud con cursos de sensibilización para los médicos de atención primaria, que son los que tratan cada día con los usuarios y que podrían ayudar a los pacientes a detectar y poner solución a estas patologías o trastornos del sueño.

Y no es para menos, la apnea puede acarrear somnolencia, pérdida en la capacidad de atención, dolores de cabeza o cambios de humor. Por ello, el profesor Levy aboga porque los centros que expiden los certificados médicos para el permiso de circulación tengan en cuenta esta patología ya que muchos de los accidentes de



NO MÁS LEIDO de 4 GALERIAS
ocupaban al mar
20.03.10

Dos ciudadanos se lanzan al agua para buscar a los niños
20.03.10

Dueñas: "La hipocresía de PSOE y CpM sobre el transporte aéreo perjudica a los melillenses"
20.03.10

Tres coches afectados por un incendio tras el 'Real 90'
09.03.10

Dueñas reprocha a PSOE y CpM que no exija a ZP lo que reclama a Imbroda
09.03.10