

Compruebe el estado del [Tráfico](#) y del [Tiempo](#) para este puente >>

CONGRESO EN TENERIFE

Catedrático de Universidad de Granada lamenta poca formación en alteración del sueño pese a asociarse con 60 trastornos

[Directorio](#) [Psiquiatría](#) [Ansiedad y depresión](#) [Psicóloga clínica](#) [Investigación](#)

... Deja tu comentario

Imprimir Enviar
COMPARTE ESTA NOTICIA
[tweet](#) [enviar](#)
[menear](#) [tuenti](#)

NOTICIAS RELACIONADAS

Un adecuado abordaje emocional de las personas con cáncer permite mejorar su calidad de vida, según expertos (02/12/2010)

Unos 1,6 millones de niños mueren cada año de neumonía, principal causa de mortalidad infantil en el mundo (01/12/2010)

La Facultad de Derecho y el Justicia de Aragón organizan las octavas Jornadas Constitucionales (01/12/2010)

MADRID.-Sala de exposiciones del Canal acoge hasta mayo una muestra sobre la figura de Alejandro Magno compuesta por 330 piezas (01/12/2010)

Unos 300 psicólogos y médicos analizan en Tenerife los trastornos de ansiedad y depresión (01/12/2010)

Selección realizada automáticamente por Colbenson

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE ISLAS CANARIAS EN TU ENTORNO:

Titulares en tu Web
Boletín Personalizado



Foto: CEDIDA

SANTA CRUZ DE TENERIFE, 2 Dic. (EUROPA PRESS) -

El catedrático de Psicología de la Universidad de Granada Gualberto Buela ha considerado que en España los estudiantes de Psicología reciben pocas horas de formación sobre las alteraciones del sueño, a pesar de que se pueden contar más de sesenta trastornos psicológicos asociados a ellas, entre los que se cuentan la depresión, la ansiedad o los trastornos alimentarios.

"Una de cada cuatro personas sufre algún problema de sueño, y la proporción aumenta al 75% en población clínica. Por tanto, no es de recibo decir que el asunto no interesa", ha afirmado en un comunicado enviado por la Universidad de La Laguna. El investigador ha participado en el congreso sobre avances en los tratamientos de ansiedad y depresión que acoge el Aula Magna del Campus de Guajara de la Universidad de La Laguna hasta este viernes. Su ponencia se centró en analizar las alteraciones del sueño asociadas a la depresión, una relación que suscita debate entre la comunidad psicológica sobre si las primeras son causa de la segunda, o viceversa.

Este debate se produce, en gran medida, porque numerosos síntomas asociados a la depresión mayor están también presentes en los trastornos de sueño: estado de ánimo decaído, disminución de interés en la capacidad para el placer, pérdida de peso y apetito, insomnio, agitación o lentitud psicomotora, fatiga y merma de energía, y menor capacidad de concentración y pensamiento. La excepción es el pensamiento recurrente en la muerte, que es un síntoma exclusivo de la depresión.

El ponente ha recordado a la audiencia cuáles son las diferentes fases del sueño, y detalló cómo se distribuyen en un sujeto sano normal de entre 16 y 60 años. A continuación, ha comparado esa gráfica de distribución con la de un paciente con depresión, para demostrar que en éstos las fases del sueño se desarrollan de manera diferente.

En este punto, Buela ha explicado que el hecho de disfrutar de un sueño reparador no tiene que ver tanto con el número de horas que se le dedique, como a que sus diferentes etapas se distribuyan siempre de la misma manera lógica y organizada. Por ello, las personas con trastornos de sueño o con depresión lo que muestran es una mala distribución de esas fases.

Existen cuatro fases de sueño de diferente intensidad que preceden a la denominada fase REM, también conocida como fase de sueño paradójico porque en ella, al mismo tiempo que se da la mayor relajación física, se produce la mayor actividad cerebral. Una persona sana alterna periodos de sueño REM cada vez más prolongados con periodos en los que se dan las cuatro fases anteriores.

Esta distribución se trastoca en pacientes con trastornos o depresión. Así, si lo usual es que la primera etapa de sueño paradójico sea de menos de una hora de duración y se produzca a la hora y media de haberse acostado, en alumnos con trastornos puede ser mucho más larga e iniciarse con mayor antelación.

De este modo, el sueño de los pacientes depresivos se caracteriza por ser superficial y menos reparador porque las fases 3 y 4, en las

A LA ÚLTIMA EN CHANCE



¿POR QUÉ LA PRENSA ODI A JENNIFER ANISTON?

DEPORTES



RUSIA, SEDE DEL MUNDIAL 2018

[Más Noticias](#) [Más Leídas](#)

López Aguilar cree que Saavedra tiene que tener "mucho cuidado" con lo que dice de Zapatero y del Gobierno

López Aguilar aboga porque se cumpla la legislación y los saharauis "tengan la última palabra sobre su futuro"

La producción industrial subió un 6,6% en octubre en Canarias

La Gomera se prepara este viernes para la llegada del Mein Schiff con 2.500 turistas a bordo

El ICIA organiza este viernes en Tenerife un seminario para la potenciación de la agricultura ecológica en la isla

La exposición 'Islas del Mundo' se podrá visitar a partir de hoy en el Gran Canaria Espacio Digital

Rescatado un narcanentista en Tenerife tras...