

JAVIER FEDEZ-LARGO



PERFIL

● El Grupo Hospitalario HLA está compuesto por 15 hospitales integrados con 31 centros médicos multiespecialidad y una red de unidades de referencia en tratamientos de última generación. 40 clínicas dentales, 9 unidades de reproducción asistida, 26 clínicas oftalmológicas dotadas de la más avanzada tecnología y 464 centros de análisis clínicos completan la estructura que HLA pone a disposición de sus pacientes.

● Con 1300 plazas de hospitalización HLA es un referente en la atención hospitalaria y ambulante.

● Más de 35 años de experiencia y presencia en seis países configuran un modelo de atención que basa su filosofía en el trato humano, la excelencia, el liderazgo, la responsabilidad y la especialización.

Paula Giménez Dir. Unidad del Sueño del Hospital HLA Vistahermosa

«El sueño constituye nuestro taller de reparación»

D. FUERTES • MADRID

El pasado 16 de marzo se celebró el Día Mundial del Sueño, que coincide siempre con el viernes anterior al equinoccio de marzo. El Grupo HLA cuenta con una Unidad del Sueño que trata de forma multidisciplinar, desde hace más de 15 años, la salud integral de sus pacientes mientras duermen. La unidad recibió en octubre de 2017 el primer premio del Top 5 de Hospital Optimista por constituir un servicio que pone en marcha estrategias sistemáticas saludables que influyen positivamente sobre la salud y el bienestar psicosocial. La directora de la Unidad de Sueño de HLA y delegada de Asisa en Alicante, la doctora Paula Giménez, ofrece las claves para dormir bien los próximos meses, en los que el cambio horario y la primavera podrían afectar al descanso nocturno y repercutir de forma negativa en el estado general.

-¿De qué manera altera el sueño la primavera?

-Hoy se ha producido el cambio de hora y anochecerá unos 60 minutos más tarde. En primavera y verano amanece antes y anochece más tarde, llegando en junio a ponerse el sol alrededor de las 22.00 horas, comparativamente a los meses de invierno en los que a las 18.00 horas ya es de noche. En definitiva, en primavera y verano estamos expuestos a un número considerable-

mente mayor de horas de luz. Este elemento constituye el principal sincronizador de nuestro ritmo circadiano de sueño, marcándole y preparando nuestro organismo bien para mantenernos despiertos o bien para dormir. El que a las 20.00 o 21.00 horas sea de día implica que hasta esa hora nos encontramos expuestos a luz con lo que irremediamente nos dormimos más tarde, pues para fabricar la hormona del sueño (melatonina) necesitamos condiciones de oscuridad. Esto provoca que nos durmamos más tarde y que en definitiva durmamos menos pues la hora de levantarse, salvo en periodos de vacaciones, se mantiene.

-Además, para los alérgicos con medicación -dada la previsión para este año de una estación intensa- la situación empeorará. ¿Qué recomendaciones deben tener en cuenta?

-La histamina es un neurotransmisor que promueve la vigilia. Los pacientes con alergia primaveral frecuentemente utilizan antihistamínicos, fármacos que como efecto secundario producen somnolencia diurna. Este efecto se minimiza utilizando antihistamínicos de segunda y tercera generación, con menor o nulo efecto a nivel del sistema nervioso central. Por otro lado, resulta recomendable respetar las siete u ocho horas de sueño recomendadas para un adulto, así como llevar unos hábitos de descanso saludables.

-En general, ¿resulta la época primaveral una de las peores para el sueño junto con las altas temperaturas que se imponen en la estación estival?

-Efectivamente, por un lado, los efectos de la exposición a luz hasta las 21.00-22.00 horas en esta época del año y, por otro, las altas temperaturas a las que se llega en agosto en muchos puntos de España no ayudan ni a conciliar ni a mantener el sueño. La temperatura óptima para dormir son los 18 o 20º grados centígrados. Tanto temperaturas bajas como altas in-

«La alteración crónica de la calidad del descanso o la privación del mismo a largo plazo aumenta el riesgo de enfermedades»

«Los pilares de vida saludable son una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico moderado diariamente y dormir»

fluyen siempre negativamente en nuestro sueño.

-¿Por qué resulta tan importante tener en cuenta la calidad del descanso nocturno?

-Es fundamental. El sueño constituye nuestro taller de reparación, es el momento en el que se repara todo nuestro sistema cardiovascular, el musculoesquelético, el metabólico, el inmune y las funciones cognitivas. La alteración crónica de la calidad del sueño o la privación del mismo a largo plazo aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas (diabetes, intolerancia a la glucosa), cardíacas y cerebrovasculares (hipertensión arterial, infartos agudos de miocardio, ICTUS), alteraciones inmunológicas, alteraciones del estado de ánimo (depresión, irritabilidad, ansiedad) y deterioro de las funciones cognitivas (pérdida de memoria, falta de concentración, somnolencia...). Tan importante son siempre las horas de sueño como la calidad de las mismas.

-¿Cuándo deberíamos una persona preocuparse y acudir al médico por dormir mal?

-Todos podemos tener una racha o un periodo en el que nos cueste dormir o nos despertamos a mitad de noche porque estamos pasando por un momento estresante o angustioso. Si la situación se alarga o produce un deterioro diurno significativo resulta recomendable consultar con el especialista quien nos ofrecerá las pautas necesarias.

-El descanso nocturno, ¿constituye uno de los hábitos más importantes del ser humano?

-Dormir es una necesidad, pues dormimos para poder vivir. Dentro de los pilares de vida saludable está la alimentación, llevar una dieta equilibrada, el realizar ejercicio físico moderado diariamente y dormir una media de siete u ocho horas.