

► UNIDAD DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño no tienen edad

Duerme bien, vive mejor. Existen más de 90 trastornos del sueño descritos que alteran el equilibrio vigilia-sueño provocando en mayor o menor medida un deterioro diurno. Éstos pueden ser atribuidos a enfermedades neurológicas o psiquiátricas cuando la causa es un trastorno del sueño.

■ Los trastornos del sueño no tienen edad. Los afectados por este tipo de trastornos van desde los bebés hasta los ancianos, pasando por el adolescente, la edad adulta, la embarazada y la mujer menopáusica. Un niño con trastornos del sueño será un adulto con trastornos del sueño. De la misma manera, no se van a manifestar igual en un niño que en un adulto. En los niños los trastornos del sueño suelen manifestarse con déficit de atención o con hiperactividad, siendo muchas veces diagnosticados incorrectamente de Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), mientras que en el adulto es más frecuente que se presente con somnolencia.

Los niños también roncan

«Mi hijo ronca, ¿me tengo que preocupar?». Del 7 al 17 % de los niños roncan y del 2 al 4% de los niños tiene apnea del sueño, por lo que parece que hay un problema importante en esta franja de la población. En los niños la causa principal es el tamaño aumentado de las amígdalas o las adenoides, aunque en los últimos años se está viendo en niños con obesidad. «Si su hijo tiene apneas durante el sueño usted notará un ronquido entrecortado, irregular, muchas veces con movimientos vigorosos del tórax o abdomen (ya que hacen esfuerzos por respirar)». Es frecuente que estos niños se orinen en la cama (enuresis) o que presenten terrores nocturnos o sonambulismo. Por el día suelen respirar por la boca y pueden presentar falta de atención o hiperactividad. Es conveniente acudir primeramente a su pediatra quién valorará la necesidad de realizar un estudio de sueño, que debe ser realizado por personal técnico y médico cualificado, pues tanto su realización como su interpretación difieren mucho de la del adulto.

Sexo durmiendo

La sexomnia es una variante de sonambulismo en la que el paciente realiza conductas sexuales estando dormido. Quitarse la ropa, decir obscenidades a la persona con la que duerme e incluso consumir el acto sexual o masturbarse estando dormidos sin recordar activamente ese comportamiento una vez despierto son algunas de las prácticas inconscientes que provoca este tipo de trastornos. No existen datos aproximados acerca del porcentaje de población que lo sufre ya que los que lo padecen no suelen consultar por el sentimiento de culpa o por vergüenza.

Me levanto a comer mientras duermo

Cada vez son más frecuentemente en la consulta pacientes que, al igual que en la sexomnia, se levantan a comer a media noche estando dormidos. Podríamos decir que es otra variante de somnambulismo. El problema es que estas personas suelen comer alimentos hipercalóricos, poniéndose en muchas ocasiones a cocinar platos elaborados (un paciente que dormido se hacía un potaje), con lo que suelen engordar a pesar de controlar su ingesta durante el día. Sin embargo no recuerdan nada de lo sucedido al día siguiente y sólo son conscientes del episodio por los restos de comida que dejan.

Deterioro de la calidad de vida

Existen más de 90 trastornos del sueño descritos que



Un niño con trastornos del sueño será un adulto con trastornos del sueño.

ISABEL RAMÓN

RESPONSABLE DE LA UNIDAD



DOCTORA PAULA GIMÉNEZ

- Médico especialista en Neurofisiología Clínica: trastornos del sueño.
- Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES).
- Miembro de la European Sleep Research Society. (ESRS).
- Miembro de la Internacional Paediatric Sleep Association (IPSA).
- Miembro del Grupo Pediátrico de Sueño de la SES.
- Miembro de la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica.

alteran el equilibrio vigilia-sueño provocando en mayor o menor medida un deterioro diurno: somnolencia ante situaciones inapropiadas, falta de concentración, pérdida de memoria, menor rendimiento, riesgo de accidentes de tráfico o laborales, cefaleas, irritabilidad, depresión..., síntomas que pueden ser atribuidos a enfermedades neurológicas o psiquiátricas cuando realmente la causa es un trastorno del sueño. Por otro lado, existe gran evidencia científica entre la asociación de los trastornos del sueño y la patología cardiovascular.

Los trastornos del sueño pueden afectar desde los bebés hasta los ancianos, y no se manifiestan igual

Los trastornos del sueño que más se atienden en la Unidad son:

- El ronquido y el síndrome de apnea hipopnea del sueño, causa demostrada científicamente de patología cardiovascular (HTA, arritmias, infartos, etcétera).
- El insomnio: problemas para iniciar o mantener el sueño.
- El síndrome de piernas inquietas. Son sensaciones desagradables, habitualmente en las piernas y muchas veces descritas como una inquietud en las

mismas, que aparecen cuando la persona se encuentra sentada o tumbada, normalmente por la tarde/noche y que mejoran con el movimiento.

► Narcolepsia y otras hipersomnias. La narcolepsia se caracteriza por somnolencia diurna excesiva y la presencia de cataplejía (pérdida de la fuerza muscular ante situaciones emocionales, habitualmente la risa aunque también ante la eyaculación o situaciones emocionalmente negativas). Es una enfermedad que suele aparecer en la niñez o adolescencia, aunque los pacientes por desconocimiento no suelen llegar a las Unidades de Sueño hasta la edad adulta, retrasando el diagnóstico y su tratamiento.

► Trastornos del ritmo circadiano (retardo de fase horaria, típico de adolescentes o el adelanto de la fase horaria, más característico de ancianos).

► Trastornos del Sueño asociado a enfermedades neurológicas.

► Sonambulismo, terrores nocturnos, comedores nocturnos, sexomnias, etcétera.

¿Qué me ofrece la Unidad de Sueño?

Una Unidad de Sueño Multidisciplinar, coordinada por una Neurofisióloga Clínica, la doctora Paula Giménez, un equipo de Otorrinolaringólogos, Cardiólogos, Médicos Internistas, Pediatras y Neuro-pediatria, ofreciendo un abordaje completo del trastorno que se traduce en un mejor tratamiento. La única Unidad de Sueño en la provincia de Alicante acreditada un Comité constituido por cinco sociedades Médicas (CEAMS), cumpliendo con los criterios de calidad para centros de medicina del sueño.

Unas instalaciones altamente equipadas con la realización tanto de pruebas ambulatorias (poligrafía cardiorrespiratoria) como hospitalarias (video-polisomnografía, test de latencias múltiples, estudios de siesta, electroencefalogramas). Equipo de enfermería (3 técnicos de sueño) altamente formado en las distintas pruebas con amplia experiencia en su realización en niños.

Diagnóstico y tratamiento de los distintos trastornos del sueño, tanto en niños como adulto, basado siempre en una consulta con el médico especialista en patología del sueño.

Necesitamos dormir para vivir

Según la Unidad de Sueño de la Clínica Vista Hermosa: el sueño es un estado fisiológico activo encargado de recuperar al organismo de la actividad diaria y prepararnos para el día siguiente, especialmente a nuestro cerebro, siendo de suma importancia en procesos como la consolidación de la memoria, el aprendizaje y la atención.

EL EQUIPO MÉDICO

- Responsable Médico: doctora Paula Giménez, Neurofisióloga Clínica.
- Equipo de Otorrinolaringología, coordinado por el doctor Juan Vera Luna.
- Neuropediatria: doctora Ángela Sempere.
- Cardiología: doctor Colomina y Dr. Quiles.
- Medicina Interna: doctora M. Carmen Orozco.