

PAULA GIMÉNEZ **Neurofisióloga. Unidad del Sueño**

## «La crisis está multiplicando de forma alarmante los trastornos del sueño»

JOAQUÍN NÚÑEZ / Alicante

Los trastornos del sueño constituyen un problema de salud pública de primer orden, pero a estas patologías tradicionalmente no se les ha prestado excesiva atención. La consolidación de las unidades del sueño ha contribuido a cambiar la percepción de la sociedad sobre estos trastornos y ahora la crisis económica y sus efectos sobre la salud ha puesto en primera línea de actualidad estas patologías. La doctora Paula Giménez (Alicante, 1974) lleva seis años al frente de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa de Alicante y en este periodo ha podido comprobar que los trastornos de sus pacientes cambiaban al ritmo que lo iba haciendo la sociedad.

**Pregunta.-** ¿Acuden más enfermos a las unidades del sueño?

**Respuesta.-** Estamos viendo más volumen de pacientes porque antes a los trastornos del sueño no se les daba la importancia que merecían. Y la tienen y mucha. Las personas que no duermen o tienen el sueño alterado sufren una notable merma en su calidad de vida y por las mañanas tienen un importante deterioro personal y laboral. La sociedad se ha dado cuenta de que estos trastornos son importantes y de que disponemos de tratamientos. Hay también un notable interés en los médicos de familia, que nos derivan muchos pacientes por insomnio, apnea del sueño y por el síndrome de piernas inquietas.

**P.-** ¿Cómo se detecta el insomnio?

**R.-** El insomnio es la dificultad de iniciar o mantener el sueño de



La doctora Paula Giménez, en su consulta de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa. / CRISTÓBAL LUCAS

un insomnio transitorio que dura unos días. Los seres humanos tenemos unos mecanismos de defensa para intentar solucionar nuestros problemas. Ahora estamos detectando que el insomnio se cronifica porque la crisis está haciendo que muchas personas se mantengan despiertas en la cama, sin dormir, pensando toda la noche en sus temas.

**P.-** ¿Influye la crisis?

**R.-** Por supuesto. La crisis y las dificultades económicas y laborales que atravesamos en estos momentos tan complicados han multiplicado los trastornos del sueño. Son situaciones muy estresantes. Hay empresarios que tienen que preparar una lista de trabajadores para un ERE y no son capaces de desconectar de esa situación estresante. Se llevan los problemas a la cama, los meditan e incluso quieren solucionarlos mientras intentan dormir. Y eso es imposible. Tenemos pacientes que antes no presentaban ningún problema de sueño y ahora están con unos niveles muy altos de estrés: farmacéuticos,

desempleados, profesores, propietarios de establecimientos. Todos ellos tienen el sueño completamente alterado porque se llevan los problemas a la cama.

**P.-** ¿Hay diferencias por sexo?

**R.-** El insomnio suele ser más frecuente en mujeres. Son profesionales que suman a su actividad laboral diaria, la casa y los niños. Son, además, mujeres muy perfeccionistas. Y como llevan un día muy ajetreado, con estrés y con mucha actividad diurna, en las horas previas al sueño no son capaces de desconectar de toda esa actividad y les cuesta conciliar el sueño o tienen frecuentes despertares nocturnos.

**P.-** ¿Qué consecuencias puede llegar a tener el insomnio?

**R.-** Las personas que sufren de insomnio, al día siguiente se suelen encontrar irritadas y son muy frecuentes los dolores de cabeza. Les cambia el carácter y puede llevarles a largo plazo a un síndrome depresivo.

**P.-** ¿Y para el organismo?

**R.-** Muchas. A una persona con un insomnio crónico, con más de cuatro semanas durmiendo poco, se le produce una activación continuada del sistema nervioso simpático que puede provocar un estrés adicional y serios problemas cardiovasculares.

**P.-** ¿Qué se puede hacer cuando se detecta?

**R.-** Intentamos siempre reeducar los hábitos del sueño porque solemos tener malas costumbres. Salimos del trabajo tarde, llegamos a casa y seguimos con el ordenador, mandamos correos electrónicos... Cuando vamos a dormir toda esta actividad no nos ha dejado relajarnos y por lo tanto no podemos alcanzar un sueño adecuado.

**P.-** Es muy frecuente ahora aprovechar la noche para enviar mails, conectarse a Facebook, chatear...

**R.-** Hay que evitar todo esto

completamente a partir de las nueve de la noche. En España nos acostamos muy tarde, solo hay que ver los horarios de los programas de televisión. Hay que acostarse a las 11 o 12 de la noche como máximo, y en las horas previas al sueño evitar en lo posible el ordenador, internet, las videoconsolas y las actividades que sean muy excitantes, como el ejercicio físico intenso, que es contraproducente en las horas previas al sueño. Una cosa es hacer una actividad física relajada y otra el ejercicio físico intenso. Hay que reeducar todas estas costumbres que no vienen nada bien.

**P.-** ¿Utilizan fármacos para con-

### «Hay empresarios con un ERE en marcha que no pueden ni dormir»

seguir que sus pacientes consigan dormir?

**R.-** Se dan solo cuando nos hace falta, siempre como apoyo, y con un control médico estricto y evitando tomarlos más de cuatro semanas seguidas.

**P.-** Pero si el problema que causa el insomnio, la crisis por ejemplo, no desaparece...

**R.-** Conseguimos que desaparezca el insomnio siempre que reeduquemos a los pacientes en estas medidas y les enseñemos que la actividad diurna es para hacerla durante el día y que la noche es para dormir. Hay que dejar a un lado los problemas durante la noche. Es una cuestión de salud.

## Piden cárcel para un hombre que mató a otro y lo dejó en el hospital

Alicante

La fiscalía ha solicitado 12 años de cárcel para un hombre acusado de haber matado a otro en el año 2007 durante una pelea ocurrida en una vivienda de Orihuela-Costa y abandonarlo luego en el aparcamiento de un hospital, adonde lo trasladó en un vehículo tras la agresión. Por estos hechos, ocurridos la madrugada del 27 de marzo de 2007, ya fue enjuiciada otra persona, según las conclusiones provisionales del ministerio público.

El fiscal sostiene que el procesado, R.M., discutió ese día con la víctima, por motivos no especificados, en una vivienda de la urbanización Regia Roig, en Orihuela-Costa. El enfrentamiento verbal derivó en una pelea, en la que también intervino el segundo acusado, durante la cual R.M. propinó supuestamente a la víctima «múltiples golpes, con intención de causar la muerte, utilizando medios u objetos contundentes sobre su cuerpo», según la acusación pública.

Los golpes que recibió la víctima le produjeron lesiones encefálicas y una «intensa» hemorragia, que le ocasionaron su fallecimiento. Según la fiscalía, el procesado trasladó a continuación a la persona agredida en un vehículo hasta el aparcamiento del Hospital de Torrevieja, donde la dejó en el suelo y se dio a la fuga en el mismo turismo.

El fiscal considera que estos hechos son constitutivos de un delito de homicidio, previsto en el artículo 138 del Código Penal, por lo que solicita 12 años de prisión. Además, pide que indemnice con 180.000 euros a la hija del finado en concepto de responsabilidad civil. El acusado se encuentra en prisión provisional y está previsto que el juicio se celebre con jurado popular a partir de mañana en la Audiencia de Alicante, con sede en Elche.

### > EL MORALET

## Dos jóvenes heridos tras una explosión en el trastero de su casa

Dos personas, al parecer jóvenes, resultaron heridas en una explosión registrada la medianoche del viernes en el trastero de una vivienda situada en la partida de El Moralet, en el término municipal de Alicante. La deflagración, que podría haber estado provocada por un escape de gas, se produjo poco antes de la medianoche por causas que están siendo investigadas por la Guardia Civil. El incendio ocasionado por la explosión fue sofocado por los bomberos a las 2.30 horas.

### NIÑOS

## «Tienen que dormir 10 horas y solos»

**P.-** ¿Afectan estos trastornos a los niños?

**R.-** Hasta hace poco veíamos a dos o tres niños al año y ahora los vemos al mes. Nos los remiten principalmente por la apnea del sueño, que puede conllevar problemas cardiovasculares si no se trata. Si hay un número considerable de apneas baja el oxígeno en la sangre de manera continuada y pueden aparecer importantes problemas.

**P.-** ¿Y los bebés?

**R.-** Los problemas de sueño de los bebés suelen ser falsas expectativas que se han creado los padres.

**P.-** ¿Cuál es un buen horario para dormirlos?

**R.-** Depende de la edad. Mínimo 10 horas de sueño. Lo ideal es dormirlos entre las 9 y las 9,30. Para los pequeños es un buen hábito bañarlos antes y así lo asocian al sueño. Pero tienen que aprender a dormirse solos.

forma continuada. Aparece al menos tres noches a la semana durante un mínimo de cuatro semanas. En determinados momentos una persona, por ejemplo por un problema económico, puede padecer