

ALICANTE SOCIEDAD

Centinelas para reeducar el sueño

Un innovador programa puesto en marcha por Clínica Vistahermosa monitoriza a los pacientes con sensores cronobiológicos para estudiar las causas del insomnio y prevenirlo con pautas

DANIEL MOLTÓ ALICANTE

El 30% de la población española padece insomnio, uno de los principales trastornos del sueño, con consecuencias tan nocivas para el organismo en los peores casos como la obesidad. Tradicionalmente, esta patología se ha abordado exclusivamente con fármacos (benzodicepinas), un tratamiento ineficaz a la larga, que puede provocar dependencia y que conlleva riesgos asociados.

Los avances en la medicina del sueño sugieren que combinar el acercamiento farmacológico con una reeducación de nuestros hábitos es mucho más efectiva, ya que la actividad física que realizamos, nuestra temperatura corporal o la cantidad de la luz que recibimos a lo largo del día modifican de forma notable la calidad del sueño.

Durante una semana se monitorizan los ritmos biológicos y los factores externos

Siguiendo estas premisas, la Unidad del Sueño de Clínica Vistahermosa ha puesto en marcha una nueva técnica que denomina *Estudios de Cronobiología* y que consiste en monitorizar los ritmos biológicos de la persona y los factores externos a los que está sometida.

Esto es posible gracias a unos sensores que el paciente lleva en la pulsera y en el antebrazo durante las 24 horas de siete días consecutivos. «No molestan y permiten hacer una vida completamente normal», explica la doctora Paula Giménez,



Sobre estas líneas, los datos aportados por los sensores, a la derecha. E.M.

responsable del departamento, quien destaca que el seguimiento proporciona «datos sensibles de gran relevancia».

Por una parte, los sensores miden los aspectos biológicos. Se establece cuál es el fenotipo del paciente: es decir, si está más activo por la mañana (alondra) o por la noche (búho). Además se registra información sobre su ritmo sueño-vigilia y se obtienen datos objetivos sobre la calidad del sueño, así como sobre las horas de sueño reales en una semana.

También se esclarece si en el in-

somnio interfieren factores externos. Por ejemplo la actividad física y la exposición a la luz (preferiblemente la luz solar) durante las principales horas del día son fundamentales para dormir bien. Sin embargo, es preferible rebajar el ritmo y evitar la luz directa (especialmente las luces frías, como las de las pantallas del móvil o el ordenador) en las horas previas a nuestro descanso. El motivo es que esto retrasa la fabricación de melatonina, la hormona que tiene la llave del sueño en el cerebro.

También es necesario que la cur-



va de la temperatura corporal esté ajustada y que descienda gradualmente para poder conciliar el sueño. Es otro de marcadores que se moni-

torizan y que también pueden verse alterados por factores externos, como por ejemplo, una excesiva actividad física en horas tardías.

El estudio se implementa en pacientes con problemas de insomnio que acuden a Clínica Vistahermosa. «Llegan personas desesperadas, que a partir de un episodio de estrés u otro desencadenante han entrado en una dinámica desestabilizadora», apunta Paula Giménez. «Muchos de ellos llevan años con una medicación que no les ayuda. Tras monitorizarlos, les explicamos qué factores les impiden dormir bien y qué pautas deben seguir. Si conseguimos esa reeducación, el tratamiento es efectivo casi al 100%», añade.

El estudio se desarrolla también con deportistas del Club Triatlón Arena. Permite conocer sus ritmos circadianos y su calidad del sueño durante un amplio abanico de escenarios: los entrenamientos, la carrera y los días de recuperación. Muchos compiten además en otros países, por lo que están sometidos a viajes de larga distancia que también afectan al sueño (*jet lags*). Los resultados, además de aportar una

También estudian a atletas para mejorar su calidad de sueño y su rendimiento

valiosa información, ayudan a optimizar el rendimiento deportivo.

Un caso reciente es el del triatleta Carlos Guerrero, a quien se monitorizó durante su competición en Cozumel (México). Aquí la doctora Giménez programó los horarios de sueño los días previos, adaptándolos al horario del día de la prueba (en la que se levantaba a las 04:00) para conseguir más horas de sueño, no solo la noche anterior, sino también las previas a la prueba. Todo ello con la dificultad añadida de las siete horas de diferencia horaria respecto a México.

El hospital de Elche ensaya una técnica contra el dolor lumbar

Beneficiará a entre 10 y 15 pacientes al año, que hasta ahora sólo hubiesen podido acudir a La Fe

E.A. ELCHE

La Unidad de Dolor, perteneciente al Servicio de Anestesiología del Hospital General Universitario de Elche, al frente del cual está la doctora Ana Pérez, ha puesto en marcha una técnica pionera en la provincia de Alicante, que hasta ahora sólo se realizaba en el Hospital la Fe de Valencia y en un total de 20 hospitales españoles, según informaron ayer fuentes

de la Conselleria, que añadieron que se podrán beneficiar de ella entre 10 y 15 pacientes al año.

Se trata de la Epiduroscopia, un proceso mínimamente invasivo de visualización del espacio epidural, la duramadre y sus raíces nerviosas que se realiza de forma percutánea para el diagnóstico y tratamiento de pacientes con dolor lumbar crónico con o sin radiculopatía.



Fachada del Hospital General Universitario de Elche. E.M.

Más concretamente se trata de una herramienta diagnóstica y terapéutica para pacientes con lumbalgia o radiculopatía que no responden a tratamiento convencional.

En ese sentido, el doctor Manuel Gutiérrez, miembro de la Unidad del Dolor del Hospital General Universitario de Elche explicó que

«con la epiduroscopia es posible identificar estructuras patológicas tales como zonas inflamadas (flogosis), zonas de neo-vascularización y fibrosis en el canal epidural de la región lumbo-sacra. Una vez identificadas se procede al tratamiento aprovechando la visión de estas estructuras».

FLOTA OFICIAL

La Generalitat subasta 15 coches por más de 28.000 euros

La Generalitat vendió ayer por subasta pública un total de 15 vehículos pertenecientes al parque móvil del gobierno autonómico, por un importe total de 28.250 euros, con precios de venta que oscilaron entre los 1.000 y los 3.400 euros. Según fuentes del Consell, se trata de vehículos oficiales descartados para el uso por su antigüedad o su excesivo kilometraje. Los coches estuvieron expuestos una semana y más de un centenar de personas acudieron a la subasta a pujar por ellos.