

Realidades acerca del sueño

A solicitud del Medio de Comunicación Televisivo Noti 7, el Dr. Edgar Pantaleón, Médico-Supervisor del Departamento de Medicina Preventiva del IGSS, en entrevista dio a conocer algunas realidades en torno al sueño, que pasan inadvertidas por la mayoría de las personas.

Se denomina sueño al estado de relajamiento muscular, respiratorio y circulatorio del cuerpo, mediante el cual se eliminan o destruyen toxinas acumuladas por el trabajo excesivo de los tejidos nerviosos, durante las horas de vigilia.

De acuerdo al Dr. Pantaleón algunos estudios revelan que una persona debe dormir al menos 8 horas para obtener un sueño reparador, sin embargo, ello dependerá de sus necesidades y condiciones, es decir, según su estilo de vida y edad, por lo que se considera que el horario adecuado de sueño puede variar de 4 a 11 horas.

No obstante, el sueño puede verse afectado por factores como el estrés, la tristeza, la angustia, la preocupación, la ansiedad, el uso frecuente de medicamentos, ingesta de bebidas con cafeína, entre otras, que provocan que el cerebro permanezca alerta durante la noche, lo que comúnmente se conoce como insomnio.

Este trastorno del sueño es el más frecuente en la población y suele iniciarse en las primeras etapas de la vida adulta o en la mitad de ésta, en tanto que en la infancia y la adolescencia, se presenta en casos esporádicos.

“Si bien es importante la cantidad de horas dormidas, es mucho más relevante la calidad del sueño que se obtenga, pues ello repercute física y mentalmente en el individuo, consecuentemente, en su rendimiento durante las horas hábiles del día”, argumentó el Dr. Pantaleón.

La Apnea del sueño, es otro trastorno obstructivo del sueño que provoca somnolencia o insomnio en personas entre los 40 y 60 años de edad, la cual se caracteriza por alteraciones de la ventilación durante el sueño, es decir, complicaciones para respirar de forma normal, provocando una pausa respiratoria.

Esta alteración puede resultar peligrosa para la salud y la vida de la persona que la padece, ya que está asociada a un latido irregular del corazón, elevada presión arterial, ataque cardíaco y/o cerebral. La misma es más frecuente en hombres en tanto que en las mujeres, podría presentarse durante la menopausia, siendo la obesidad, hipertensión, anomalías en las vías respiratorias y el tabaquismo, algunos factores de riesgo que la generan.

Asimismo, la Narcolepsia es la aparición recurrente e irresistible de sueño, es decir, aquellas personas que necesitan más horas de sueño -incluso durante el día mediante una siesta-, lo cual puede ser normal, no obstante, si dicha necesidad es excesiva, se recomienda consultar al médico.

A decir del Dr. Pantaleón, para conciliar el sueño de manera satisfactoria y reparadora, es recomendable hacer ejercicios, alimentarse bien y escuchar música clásica, entre otros, lo cual provoca el relajamiento de músculos, nervios y tendones, a su vez, que el cerebro produzca una especie de tranquilizantes naturales llamadas *endorfinas*, que coadyuvan a alcanzar dicho propósito, DORMIR.

IGSS, una época de cambios, para un cambio de época

