Objetivo Bienestar
España
01/02/18
Prensa: Mensual
Tirada: 73.712 Ejemplares
Difusión: 41.454 Ejemplares
Cód: 115709257
Página: 52
Sección: OTROS Valor: 11.200,00 € Área (cm2): 565,3 Ocupación: 100 % Documento: 1/5 Autor: El 30% de la población se medica para po Núm. Lectores: 59000

TIENES DERECHO A DORMIR COMO UN BEBÉ

El 30% de la población se medica para poder dormir y la mitad lo hace con fármacos que tienen efectos secundarios que entrañan riesgos muy serios. Dormir no es una pérdida de tiempo, es una inversión en salud que nos hace más productivos y eficientes al día siguiente y es una puerta de entrada al bienestar. Un derecho que conviene reivindicar y que nadie nos debería arrebatar. **Marta Naval**

Como comer o respirar, dormir los suficiente es una necesidad fisiólogica esencial de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Hay quien voluntariamente sacrifica horas de sueño y quien, aunque lo desea, no logra dormir. En España, entre el 10 y el 30% de la población sufre insomnio. No se les da mucha importancia, a pesar del impacto que no dormir tiene en la salud y, sobre todo, con el riesgo que supone medicarse para lograr conciliar el sueño. Se estima que 30% de los españoles consume o ha consumido algún tipo de pastilla para dormir. Una epidemia silenciosa con consecuencias. A diferencia del alcohol o las drogas, la fatiga o el consumo de calmantes es un asunto íntimo que no se mide en los controles de tráfico, pero que si se tuviese en cuenta arrojaría datos alarmantes. En Estados Unidos, cada segundo una persona se duerme al volante.

RESACA DE NOCHES EN BLANCO

Quién más quién menos sabe las consecuencias de una mala noche. El día se eterniza, cuesta concentrarse, nos notamos torpes y somos menos productivos. Si la privación de sueño va a más, empeora la salud física, nos sentimos cansados, fatigados, exhaustos pero hay más efectos: aumenta la tensión arterial y el riesgo cardiovascular, aumenta la tendencia al sobrepeso y nos hace más vulnerables ante cualquier virus respiratorio.

Cuando el insomnio dura más de un mes, toca visitar a un especialista. En España hay más de 100 unidades específicas de sueño formadas por médicos de diferentes especialidades. "A los pacientes, les recomiendo siempre explicar lo que les pasa a su médico y si no les hace caso, que cambien de médico. Que sean pesados", aconseja la Dra. Milagros Merino, de la Unidad de Sueño del Hospital de la Paz. No existen pruebas o marcadores biológicos para determinar el insomnio, tan solo lo que el paciente siente y cuenta.

¿ERES ALONDRA O BÚHO?

	Te duermes a las...	Sueles despertarte a las...	Tu centro del sueño es...
Matutina extrema	21:30-22:00 h	5:30-6:00 h	1:30-2:00 h
Matutina	22:00-22:30 h	6:00-6:30 h	2:00 -3:30 h
Indefinida	23:00-00:00 h	7:00-8:00 h	3:30 a 5:30 h
Nocturna vespertina	00:30-1:30 h	8:30-9:30 h	5:30 a 7:00 h
Nocturna extrema	2:00-3:30 h	10:00-11:30 h	7:00 a 9:00 h

MATUTINAS: Suelen ser personas más metódicas, organizadas, se dice que menos creativas, pero más prácticas, lógicas y racionales. También suelen ser más delgadas. Y negando el refrán popular, hay estudios que advierten que madrugar en exceso conlleva un estrés añadido que acarrea dolores de cabeza, resfriados y peor humor general.

NOCTURNAS: Según explica la Dra. Marta Garaulet en *Los relojes de tu vida* (Paidós) las personas más vespertinas suelen ser más caóticas, más artísticas y tienen una peor salud con mayor tendencia a la ansiedad y a ganar peso en la zona abdominal.

Objetivo Bienestar
España
01/02/18
Prensa: Mensual
Tirada: 73.712 Ejemplares
Difusión: 41.454 Ejemplares
Cód: 115709257
Página: 53
Sección: OTROS Valor: 11.200,00 € Área (cm2): 550,2 Ocupación: 100 % Documento: 2/5 Autor: El 30% de la población se medica para po Núm. Lectores: 59000

SOMOS LO QUE DORMIMOS PERO, ¿CÓMO LO HACEMOS?

Teóricamente pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Sin embargo, en una sociedad abierta y conectada a internet las 24 horas del día tendemos a sacrificar horas de descanso.

MENOS QUE TUS ABUELOS. "Actualmente la media de horas de sueño está en 7,1 horas, mientras que la generación de nuestros abuelos dormía una hora más, como mínimo ocho", señala el Dr. Joaquín Terán Santos, presidente de la Sociedad Española del Sueño y jefe de la Unidad de esta especialidad del Hospital Universitario de Burgos.

LA SALUD QUE PERDEMOS. Dormir mal afecta al crecimiento y a la restauración celular, al sistema inmunológico, a la restauración cerebral y al estado de alerta. También, deteriora el estado emocional y anímico. Incluso nuestro rostro es vulnerable a la falta de sueño, aparecen las ojeras y los ojos enrojecidos.

SÍ A LAS CUATRO FASES. Solo un 1% de la población se encuentra bien y apenas nota consecuencias negativas durmiendo pocas horas. El resto, la inmensa mayoría, necesita de un sueño extenso –las 8 horas– en el que las cuatro fases del sueño se desarrollen con normalidad. Sin ellas, no hay descanso real.

DROGAS LEGALES. Tras el alcohol y el tabaco, la tercera droga más consumida en nuestro país son los sedantes sobre todo entre mujeres que tienen más de 35 años. El 15,3% de la población femenina las ha tomado en el último año, frente al 7,6% de los hombres según la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España del Ministerio de Sanidad.

SIESTAS DE 20 MINUTOS. Diversos estudios científicos afirman que una siesta de 20 minutos, ocho horas después de levantarnos, ayuda a estar más activos durante la tarde. La Dra. Marta Garaulet, experta en cronobiología, explica que si la siesta se alarga ya modifica el reloj circadiano y puede provocar insomnio.

HORARIOS DIGITALES. El móvil es una extensión de la vida social y profesional. Desconectar es tener tiempo de calidad y evitar revisar el correo antes de acostarnos. Para la editora Arianna Huffington, autora de *La revolución del sueño (Plataforma)*, "necesitamos un horario digital, una hora fija para apagar el móvil".

Objetivo Bienestar
España
01/02/18
Prensa: Mensual
Tirada: 73.712 Ejemplares
Difusión: 41.454 Ejemplares
Cód: 115709257
Página: 54
Sección: OTROS Valor: 11.200,00 € Área (cm2): 518,3 Ocupación: 100 % Documento: 3/5 Autor: El 30% de la población se medica para po Núm. Lectores: 59000

SIETE PASOS PARA DESCANSAR MEJOR

Ayudar a nuestro cuerpo y a nuestra mente a conciliar el sueño es cuestión de buenos hábitos. Comprueba si lo estás haciendo bien y trata de mejorar la calidad de tu sueño con estos siete consejos que te ofrecemos.

1 UN ENTORNO NEUTRO. Un dormitorio ordenado y limpio, un lugar en el que te sientas a gusto es más importante de lo que pueda parecer. La habitación no es el lugar para trabajar o para consultar el ordenador. Por el mismo motivo, no se recomiendan las televisiones en el dormitorio. Las plantas o las fotos de la familia sí son bienvenidas.

2 UN BUEN COLCHÓN. Si no es cómodo, podemos estar perdiendo hasta una hora de sueño al día. Así lo afirman algunas investigaciones que ponen de manifiesto la importancia de un colchón en el que la columna vertebral no se doble. Antes de llevártelo a casa, pruébalo durante 10 o 15 minutos.

3 REBAJA ESTÍMULOS. Durante las horas previas a acostarte rebaja la intensidad de la luz en el hogar. Crea un entorno acogedor sin estridencias lumínicas. Idealmente, el ordenador y el móvil deberían apagarse un par de ahoras antes de meterte en la cama.

4 LA CENA ADECUADA. Los hidratos de carbono facilitan la entrada del triptófano en el cerebro. Por eso, tras una comida en el que son abundantes nos entra sueño. Además, los plátanos, la piña, el aguacate, la carne, los huevos, el pescado azul o los frutos secos también ayudan a dormir. El vaso de leche caliente de toda la vida también funciona.

5 APARCA LOS PROBLEMAS. La ansiedad nos hace dormir peor porque aumenta el ritmo cardíaco, algo incompatible con el relax necesario para que nos invada el sueño. Cuando aparecen los pensamientos en bucle, trata de hablar en voz alta. Recita, por ejemplo, el abecedario. Algo simple que ayuda a parar esos pensamientos reiterados. Y ante las preocupaciones y agobios capaces de robar el sueño a media noche: háblate en positivo y hazlo en voz alta. ¡Funciona!

6 VIDA ACTIVA. Es el método más efectivo para lograr un sueño de mayor calidad que, además, tiene un efecto emocional beneficioso. El ejercicio aeróbico y no extenuante es la mejor opción. Andar a diario nos ayuda a conciliar el sueño con más rapidez y el Yoga nos ayuda a relajarnos.

7 LA REGLA DE LOS 20'. Si transcurridos 20 minutos desde que te acuestas no te has dormido, levántate y practica una actividad tranquila: lee, escucha música o practica yoga relajante. ¡Nunca el móvil! Cuando sientas somnolencia es el momento de volver a la cama.

EL ESTRÉS, EL GRAN ROBASUEÑO

El hipnótico ideal no existe. Todos tienen consecuencias y efectos secundarios que no son baladí. Se toman para lograr conciliar el sueño cuando los problemas, las preocupaciones y los nervios se cuelan en la alcoba y convierten el acto casi automático de dormir y descansar en un auténtico bucle mental que impide conciliar el sueño o que desvelan a media noche.

¿LOS RONQUIDOS TIENEN SOLUCIÓN?

RONCO, ERGO NO DUERMO. Un ronquido esporádico no es problemático. En cambio, "si una persona ronca y se despierta cansada al día siguiente, si durante la noche tiene que levantarse muchas veces o si recientemente le han diagnosticado una hipertensión debería consultar a su médico", apunta el Dr. Joaquín Terán Santos.

TAMBIÉN EN MUJERES. "Existe un sesgo de género diagnóstico en el sexo femenino porque el patrón no es igual. En mujeres, la apnea de sueño es más frecuente en la fase REM y su síntoma es el cansancio y no la somnolencia. A menudo, se tiende a confundir con ansiedad y depresión", explica el Dr. Terán Santos.

HASTA 5 APNEAS. Tener alguna apnea durante la noche es algo normal, los expertos aseguran que hasta cinco sería estándar. Si hay más, debemos consultar. Suelen ser obstructivas y van acompañadas de ronquidos. "Si son en niños toca operar amígdalas y vegetaciones. En adultos, el tratamiento es individualizado", comenta el especialista.

"Hay pautas muy establecidas para recuperar el sueño cuando ese trastorno no está asociado a ninguna enfermedad. Por un lado está la educación o la higiene del sueño y luego se trabaja la reducción de estímulos, la parte cognitiva e intentar que, poco a poco, los pacientes recuperen la confianza en volver a dormir porque los insomnes sufren una mezcla de obsesión y desesperanza, creen que no volverán a poder descansar con normalidad nunca más. Nuestra misión es que confíen y crean que volver a dormir es posible", explica la Dra. Romero, neurofisióloga de la Unidad del Sueño del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.

RUTINAS QUE FUNCIONAN

Dormir no es una pérdida de tiempo, pero todavía hay quien le dedica menos horas de las que son necesarias. Ese es el primer gran cambio que debe hacerse para asegurarnos que nuestro descanso será de calidad. Una habitación agradable y confortable también es básico. Evitar estimulantes como café, alcohol o chocolate y seguir un horario lo más regular posible. "Acostarse y levantarse a la misma hora es muy importante", recalca la Dra. Odile Romero. Tras esto, el segundo nivel es no exponernos a la luz de móviles y *tablets* por la tarde. Si es posible, deberíamos hacer ejercicio por la mañana coincidiendo con las horas de más luz. Si aún así al meternos en la cama no nos

Objetivo Bienestar
España
01/02/18
Prensa: Mensual
Tirada: 73.712 Ejemplares
Difusión: 41.454 Ejemplares
Cód: 115709257
Página: 55
Sección: OTROS Valor: 11.200,00 € Área (cm2): 566,4 Ocupación: 100 % Documento: 4/5 Autor: El 30% de la población se medica para po Núm. Lectores: 59000

dormimos, conviene optar por alguna actividad tranquila con una iluminación tenue. ¿Y si nos dormimos pero nos despertamos a media noche? "Lo mejor es dar una vuelta por la casa, ir al baño, beber agua... Esperar a que el sueño venga, no irlo a buscar. Nunca se debe ir a buscar el sueño, debemos esperar a que venga poniendo de nuestra parte todo lo podamos, claro está. Toca aplicar el sentido común. Si lees, que sea algo que te aburra no un libro interesante y nunca en una pantalla ya que la luz reduce la melatonina, la hormona que nos induce el sueño", añade.
El vaso de leche (sin cacao, por supuesto), los frutos rojos, las verduras y los hidratos de carbono nos ayudan a dormir. También los suplementos de melatonina que son útiles en muchos casos. Se vende libremente en supermercados y parafarmacias pero tiene ciertas incompatibilidades. Para la Dra. Milagros Merino,"ni es agua mineral ni es veneno". La hay de dos tipos: la de liberación inmediata y la retardada. "La inmediata es adecuada en los casos de insomnio de conciliación, es decir, cuando cuesta coger el sueño. La de liberación prolongada se prescribe cuando hay despertares durante la noche", especifica la doctora.

OTROS TRASTORNOS QUE NO DEJAN DORMIR

Dormir o morir. Así de simple y así de serio. Muchas personas con problemas respiratorios no pueden dormir porque al hacerlo dejan de respirar. "La alteración respiratoria es tan importante que rompe la estructura cíclica necesaria del sueño y esto tienen consecuencias muy importantes para el día", afirma el Dr. Joaquín Terán Santos, presidente de la Sociedad Española del Sueño. El problema más frecuente es la apnea de sueño, pausas respiratorias inconscientes que tienen lugar durante la noche y que son las responsables de que el sueño sea fragmentado y consecuentemente provocan que durante el día estas personas se sientan cansadas, somnolientas y sufran los efectos de no descansar. La apnea del sueño afecta a ambos sexos con algunas diferencias. "Entre las mujeres aparece entre los 55 y 60 años, coincidiendo con el periodo de menopausia, mientras que en hombres lo hace en edades más tempranas".

EL MÓVIL, FUERA DE LA CAMA

"Toca aplicar el sentido común. Si lees, que sea algo que te aburra –no un libro interesante– y nunca en una pantalla, ya que la luz de móviles y *tablets* reduce la melatonina, la hormona que nos induce el sueño"

Objetivo Bienestar
España
01/02/18
Prensa: Mensual
Tirada: 73.712 Ejemplares
Difusión: 41.454 Ejemplares
Cód: 115709257
Página: 56
Sección: OTROS Valor: 11.200,00 € Área (cm2): 567,2 Ocupación: 100 % Documento: 5/5 Autor: El 30% de la población se medica para po Núm. Lectores: 59000

INSOMNIO DESDE LA CUNA

A dormir y a tener buenos hábitos de sueño también se aprende. Para la Dra. Odile Romero es una inversión vital. "Si de chiquititos se cogen estos buenos hábitos para dormir se tiene muchísimo ganado". Los niños que tienen problemas serios de sueño suelen ser canijos porque durante la fase más profunda se libera la hormona de crecimiento. La Dra. Meligros Merino, neurofisióloga experta en el sueño pediátrico ante el insomnio infantil recomienda consultar. "Primero se descartan las causas orgánicas (déficit de hierro, reflujo, dermatitis atópica o problemas hormonales) y tras ello, problemas conductuales", explica.

Pero, ojo –advierte el Dr. Terán Santos– con las pruebas de sueño que se publicitan en las redes. "Estamos en una sociedad muy ligada al negocio y deberíamos desconfiar de las pruebas automatizadas que pueden llevar a infradiagnosticar un problema de salud de gran magnitud. Lo más importante para nosotros es siempre la conversación que mantenemos con el paciente", explica este médico. Tras la apnea del sueño, el síndrome de las piernas inquietas es el que con mayor frecuencia causa problemas durante la noche. Está muy vinculado con un déficit de hierro y quienes lo sufren, notan molestias en las extremidades y tienden a moverlas, sufriendo despertares inconscientes que les impiden descansar adecuadamente.

MÁS 'SOMNÓLOGOS', POR FAVOR

Para saber cómo es realmente nuestro sueño, los profesionales se basan, ante todo, en la historia clínica. Disponen también de distintos aparatos que pueden medir la actividad cerebral durante la noche. Se mide la ventilación y la oxigenación de los tejidos. Para las pruebas más complejas es necesario pasar la noche en el hospital. No obstante, existen pruebas simplificadas, algo menos exactas, pero que se pueden hacer en el domicilio del paciente. Informan sobre apneas, sobre movimientos anómalos en piernas y también sobre si hay despertares.

Aunque la somnología no es una especialidad médica en España, cada vez hay más sensibilidad sobre su importancia. Para el Dr. Terán-Santos, presidente de la Sociedad del Sueño y jefe de la Unidad de esta especialidad del Hospital Universitario de Burgos, "las cosas están cambiando. Trabajamos para que se dediquen más recursos. No es asumible que una tercera parte de la población se medique para dormir", reivindica. Y es que estamos programados para pasar prácticamente una tercera parte de nuestra vida durmiendo y así debe ser, porque el sueño es salud.

EL BOTIQUÍN DEL SUEÑO

	Melatonina	Antihistamínicos	Benzodiacepinas	Valeriana
¿Qué es?	Una hormona que ayuda a dormir. Hay de liberación inmediata y de liberación prolongada.	Son fármacos para la alergia que como efecto secundario provocan somnolencia intensa.	Son un grupo amplio de fármacos muy potentes que reducen la ansiedad y el nerviosismo.	Es un producto de herbolario que produce relajación e induce el sueño.
Indicada para...	Aunque no tiene efectos secundarios graves, solo funciona cuando está bien indicada.	No se recomienda. "Es como matar moscas a cañonazos", ilustra la Dra. Milagros Merino.	Solo en casos muy concretos pero siempre prescritos por un profesional médico.	Debería tomarse si nos la indica un profesional y tiene un ligero efecto ansiolítico.
Efectos secundarios:	Somnolencia, dolor de cabeza o problemas digestivos. No puede tomarse con Sintrom.	Puede provocar demasiada somnolencia durante el día con los riesgos que esto acarrea.	Son fármacos muy potentes que causan dependencia psíquica y también física.	Los metanálisis indican que su eficacia es similar a la de un placebo. Sin efectos secundarios.