

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO 2010

Obtener una noche de buen dormir ha sido por largo tiempo el interés de millones de personas que sufren trastornos del sueño en todo el mundo. Sin embargo, este objetivo rara vez se cumple con facilidad. El escenario real es que muchas personas no buscan ayuda profesional para evaluar los serios trastornos que los afectan y que provocan numerosas consecuencias en su salud. Para ayudar a estas personas la "Asociación Mundial de Medicina del Sueño" (WASM) conmemorará el viernes 19 de marzo de 2010 el Tercer Día Mundial del Sueño. Este evento es organizado por el comité del Día Mundial del Sueño y es visto como una plataforma para que los profesionales médicos entreguen el mensaje de la importancia de un sueño sano al público en general.

El sueño es común a todos los vertebrados y también algunos invertebrados, aunque sus funciones deben ser todavía desveladas. Aunque el sueño es necesario para estar alertas y realizar óptimamente las actividades de la vida diaria, las investigaciones demuestran que puede ser también un factor en el crecimiento, la regeneración y la memoria. Dado que se estima que un tercio de los adultos sufren de insomnio y otros 80 trastornos del sueño, existe gran preocupación sobre las consecuencias en la salud que se presentan con la carencia de un sueño de buena calidad. Las investigaciones sugieren que la carencia de sueño es perjudicial para la salud en aspectos tales como el desarrollo de hipertensión arterial, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas en aquellos que duermen menos de 6 horas en la noche.

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño listados abajo proponen recomendaciones de sentido común que rara vez se cumplen completamente.

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

1. Fijar la hora de dormir y despertar.
2. No dormir durante el día; si durmiera, no exceda 45 minutos de sueño.
3. No beber alcohol en cantidades excesivas 4 horas antes de acostarse.
4. No tomar cafeína 6 horas antes de acostarse. Incluye café, té, colas y chocolate.
5. No ingerir comidas copiosas, picantes o muy dulces 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no inmediatamente antes de acostarse.
7. Dormir en lecho cómodo.
8. Fijar una temperatura confortable y mantener buena ventilación en el dormitorio.
9. Bloquear ruidos y eliminar luces innecesarias en el dormitorio.

10. Reservar la cama para dormir y cumplir deberes de sexo. No utilizar la cama para trabajar o recrearse.

El incumplimiento de estas medidas causa mala calidad de sueño nocturno, acortamiento de su duración, fragmentación e importante privación de sueño, todo lo cual puede conducir a disminución del alerta, baja de la atención, reducción de la concentración, disminución de la actividad laboral y académica e incluso accidente de vehículos motorizados.

También contribuye al desarrollo de múltiples dolencias físicas.

Debido a la amplitud de los efectos del sueño y al creciente número de personas que los sufren en todo el mundo el “Día Mundial del Sueño” se dedicará en el año 2010 a educar al mundo sobre varios temas importantes relativos al dormir. Las actividades de este día tendrán lugar “on line” e incluirán la organización de grupos laborales que promuevan la Salud del Sueño, la presentación de material educativo, un premio al video más creativo y exhibición de videos históricos.

El Tercer Día Mundial del Sueño es codirigido por los Drs. Antonio Culebras, MD, professor of neurology at SUNY, Upstate Medical University in Syracuse, New York, and Liborio Parrino, MD, of Parma, Italy. Committee members are Richard Allen, Teresa Canet, Sudhansu Chokroverty, Wang (Jenny) Fang, Christian Guilleminault, Suresh Kumar, Nana Osaka, Julia Santin, Garima Shukla, Mario Terzano, Robert Thomas, Claudia Trenkwalder, Catesby Ware, and WASM’s Executive Director Allan O’Bryan.

El Día Mundial del Sueño 2010 es auspiciado por la “Asociación Mundial de Medicina del Sueño” y colaboran las compañías farmacéuticas H. Lundbeck A/S and UCB.