



«La combinación de sueño, nutrición y deporte es la clave para una buena salud»

ROSA
CANCHO



El exportero Arconada, la haltera Lydia Valentín, el doctor Estivill... Vitoria se prepara para recibir a expertos y famosos en el congreso que le declarará capital española del sueño

VITORIA. La campeona del mundo de halterofilia Lydia Valentín va a explicar a los vitorianos por qué dormir bien le ha ayudado a subir al podio. La deportista ha sido designada embajadora del sueño y debutará como tal en el congreso que dentro de un mes pretende que Vitoria vuelva a hacer historia, esta vez como capital del buen descanso. «Sabemos que sueño, nutrición y deporte adecuadamente combinados elevan exponencialmente la buena salud de las personas y eso es lo que van a poder aprender los vitorianos el 11, 12 y 13 de abril», señala el neumólogo vitoriano Carlos Egea.

Egea es el que ha embarcado a cerca de 400 científicos y a media ciudad en el seminario que ha bautizado como 'Felices sueños' y que, según explica, será único. «Nunca he visto que se organice un congreso científico abierto a los ciudadanos», señala. La XXVII Reunión Anual de la Sociedad Española del Sueño y además Primer Congreso del Sueño para la Ciudadanía va a hacer hueco en sus sedes del Europa y Villa Suso para que cerca de 4.500 vitorianos de a pie aprendan a dormir mejor. Y uno de los platos fuertes de esta cita será el encuentro que habrá el jueves por la tarde en el au-



El exportero Arconada.



La haltera Lydia Valentín.



El doctor Eduard Estivill.

ditorio del Europa y que lleva por título '¿Pastillas para dormir? ¡No! ¡Yo hago deporte!'

Allí estarán Lydia Valentín, la corredora Silvia Trigueros y miembros de las plantillas de los equipos femeninos y masculinos de fútbol de Primera División vascos junto a los veteranos Joseba Beloki y Luis Miguel Arconada; los actores de 'Campeones' Juan Margallo y Roberto Sánchez y dos vitorianos aficionados al deporte explicando qué les hace dormir a pierna suelta. La sala tiene un aforo de 750 personas, por lo que para asistir al encuentro es necesario recoger una invitación en forma de pulsera. Los interesados podrán recogerla a partir de este martes 12 de marzo en la Unidad del Sueño de HUA Santiago (de 9.00 a 13.00 horas).

Pero no es la única cita de renombre de este congreso. El jueves

Eduard Estivill, famoso por su libro 'Duérmete niño', hablará del sueño en el embarazo y durante los primeros meses de la vida del bebé.

Adolescentes y cama

Ese día los escolares asistirán a la representación de una obra de teatro a cargo del grupo Pánico Escénico, los universitarios será los protagonistas de su propia mesa redonda sobre cómo dormir para rendir mejor y los padres recibirán nociones básicas de cómo educar a sus hijos adolescentes para descansar lejos de los

móviles. Ese día se celebrará asimismo por las calles del Casco Viejo la carrera 'Nire ametsa Vitoria-Gasteiz mi sueño'. Los dorsales y camisetas también se entregan en la Unidad del Sueño y las invitaciones para el resto de citas, en Villa Suso o el Europa una hora antes.

Y seguirá este 'supercongreso' con charlas sobre sueño y envejecimiento, higiene mental o prevención de apneas con conocidos especialistas e incluso una sesión de mindfulness contra el insomnio. Y además de manera paralela, los científicos abordarán los nuevos avances en el tratamiento de los trastornos del sueño. «Viene gente muy relevante de manera totalmente altruista. Ellos se van a pagar su viajes y sus hoteles», destaca Egea, que trabaja para poder transmitir en directo por internet las sesiones de una cita que se espera histórica en su ámbito.

La Unidad del Sueño repartirá el día 12 pulseras gratis a los ciudadanos para acudir a la cita

Cuatro habitaciones para dormir a pierna suelta

■ R. C.

VITORIA Las instituciones, la Fundación Vital, Phillips, Ikea, Venticlima... Los organizadores del congreso del sueño han tocado todo tipo de puertas para poder montar un encuentro que promete ser todo un espectáculo. Ello les va a permitir recrear dentro del Europa cuatro habitaciones que serán el ejemplo a imitar para que nada perjudique un buen sueño. Estarán diseñadas con una buena orientación, el colchón adecuado, la almohada mejor adaptada, la iluminación, las condiciones de humedad y el orden e higiene necesarios para que al menos en lo físico nada perturbe el sueño. «Y sin equipos electrónicos, por supuesto», señala el neumólogo Carlos Egea, miembro del comité organizador del congreso. Quien lo desee podrá tomar nota y adaptar su casa. Un sueño inferior a siete u ocho horas diarias puede ser un factor de riesgo para enfermedades importantes como las coronarias.

La Sociedad Española del sueño, agrega Egea, ha elegido Vitoria para darle un vuelco definitivo a su congreso, entre otras cosas, por ser pionera en la creación hace ya más de 25 años y de la mano de Joaquín Durán de una unidad específica para analizar sueño que hoy tiene su sede en el HUA Santiago. Pero también por sus esfuerzos por mantener la buena salud de sus moradores con políticas preventivas y una completa red de senderos y bicarriles. «La ciudad ha optado por ser especial, dedicada a la calidad de vida y por ello también pionera en la divulgación de los problemas del sueño y su carácter multidisciplinar», destacó el neumólogo.