

«El ronquido siempre es signo de alarma»

Los doctores Anitua y Durán hablan hoy en la Casa de Cultura de la relación entre el buen sueño y la salud

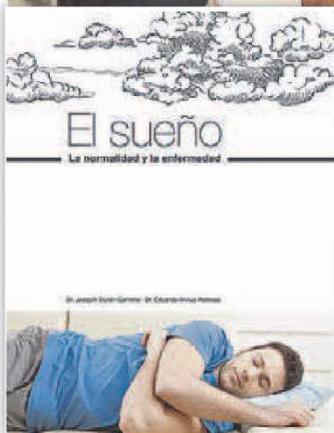
:: ROSA CANCHO

✉ En twitter @rosacanchocom

VITORIA. «El sueño no es sólo la ausencia de vigilia, es una actividad fundamental para la vida, un proceso biológico muy activo de trascendental importancia para mantener un buen estado de salud. Si dejáramos de dormir moriríamos en menos de tres meses, y bastan unos pocos días de falta de sueño para que nuestro estado de salud se deteriore de manera importante». El neumólogo Joaquín Durán y el odontólogo Eduardo Anitua no se han andado por las ramas a la hora de describir en su didáctico libro 'El sueño. La normalidad y la enfermedad' la importancia vital del buen dormir. Existen unas 90 patologías del sueño, entre ellas los insomnios, el sonambulismo, el síndrome de piernas inquietas. Pero la más extendida es la apnea, una de las más peligrosas por los riesgos de accidente que acarrea y de la que apenas se trata el 20% de los afectados, explican.

Durán, pionero en la creación de la prestigiosa Unidad del Sueño del Hospital Universitario de Araba (HUA) y por cuyas manos han pasado miles de pacientes, investiga desde hace años junto a Eduardo Anitua en las instalaciones BTI acerca de la «la asombrosa relación entre el sueño y los dientes». Y este es parte del título de la conferencia que van a ofrecer los dos investigadores esta tarde a partir de las 19.00 horas en la Casa de Cultura Ignacio Aldecoa, durante la que presentarán la pequeña guía que han escrito con información básica para abordar estos problemas. Estará a la venta por cinco euros y el dinero se destinará a proyectos de investigación.

Los dos doctores dedican una parte importante del libro a hablar de los ronquidos y de la apnea. Esos populares gruñidos dicen «siempre son un signo de alarma» a la hora de tratar de diagnosticar si detrás hay



Anitua y Durán durante una conferencia. A la izquierda, el libro. :: BTI

o no trastorno del sueño. Según la bibliografía médica, el 50% de los hombres ronca, lo hacen también el 25% de las mujeres de entre 30 y 70 años y hasta un 12% de los niños.

El ronquido, aunque a veces se preste a la chanza, puede convertirse en un serio problema social para quien lo padece. Dicen los expertos, que en los casos más agudos, el so-

nido de estos resoplidos puede llegar a alcanzar los 80 decibelios (equivalente al paso de un camión o el ruido del tráfico), lo que para algunas personas puede suponer un problema de convivencia con su pareja.

Rechinar los dientes

Pero si además de roncar, se producen apneas, es decir pausas respiratorias y quien las sufre se despierta cansado o padece somnolencia durante el día, alarma roja. Además de tener más riesgo de accidentes de coche o laborales, si el oxígeno no llega bien a los tejidos se produce hipertensión, problemas cardiovasculares y cerebrovasculares.

Los estudios de sueño son hoy en día muy sencillos, con medidores que se pone uno mismo en casa. Luego llega el diagnóstico y los trata-

mientos. A veces, basta con un cambio de dieta, dejar de fumar o beber, tratar de no dormir boca arriba, no ver la tele ni leer antes o mantener los horarios, entre otras normas básicas de higiene de sueño. Otras, se necesita cirugía, máquina de oxígeno o una férula. Es este el caso de los bruxistas, es decir, las personas que rechinan los dientes al dormir. Anitua y Durán han constatado que el 93% de las personas bruxistas tiene apneas y han desarrollado un dispositivo de avance mandibular.

El libro aborda también el sueño a las diferentes edades y alerta sobre los malos hábitos de algunos adolescentes que se llevan el móvil a la cama y lo usan hasta altas horas. Duermen poco, cuando deberían dedicar 9-10 horas al descanso, y «esto produce un deterioro de sus condiciones físicas y psíquicas durante el día, que se traduce en un menor rendimiento escolar o universitario, en el riesgo de problemas de tipo emocional y social y de desarrollo de enfermedades». Casi nada.

La conferencia es gratuita pero el aforo es limitado, por lo que se ruega confirmar asistencia a carlos.comunicacion@bti-health.com.

LAS REACCIONES

Algunos resoplidos pueden llegar a alcanzar los 80 decibelios

Las apneas causan hipertensión y otros problemas cardiovasculares