

El Hospital Universitario Doctor Peset realizó 477 estudios de sueño en 2003

**ESPECIALISTAS DEL HOSPITAL PESET CONSTATAN QUE
EL CAMBIO DE HÁBITOS DURANTE LAS VACACIONES
FACILITA LA APARICIÓN DE TRASTORNOS DEL SUEÑO**

Valencia (19.08.04). La Unidad de Patologías del Sueño del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario Doctor Peset realizó en 2003 un total de 477 estudios de sueño para detectar y tratar problemas como el insomnio, la apnea u otros trastornos que merman la calidad de vida de las personas al no dejarles descansar correctamente durante la noche.

Concretamente se hicieron 391 poligrafías de sueño nocturnas y 86 en horario de mañana. Asimismo se atendieron 1.081 visitas en consulta externas para tratar toda la patología del sueño que llega al Hospital Doctor Peset, centro de referencia de la Comunidad Valenciana en patología del sueño desde 1996.

Precisamente en verano, durante el período vacacional, es cuando pueden aparecer con mayor facilidad algunos trastornos del sueño provocados principalmente por el cambio de hábitos. De hecho, aunque se considera que el verano es un período propicio para el descanso por el cambio de actividades y por disponer de más tiempo libre, hay una serie de factores que no favorecen el sueño fisiológico habitual como pueden ser el calor, el ruido de la calle que es más evidente al dormir con las ventanas abiertas, el cambio de colchón al irse de vacaciones o la sequedad ambiental si utilizamos aire acondicionado.

“Sin llegar a los grandes cambios del ritmo viligia-sueño producidos por los vuelos transoceánicos (*jet-lag*), el retraso de la hora de acostarse, unido a un mayor consumo de estimulantes o tabaco, pueden

producir una dificultad para conciliar el sueño. El alcohol produce un sueño fácil, pero de escasa calidad, por lo que no es una sustancia recomendable como inductor del sueño. Además, unido a excesos alimenticios favorece la regurgitación gástrica, con la consiguiente acidez o incluso dolor retroesternal en personas con facilidad para la hernia de hiato, que puede confundirse con un problema cardíaco agudo", explica el doctor Juan Moliner, jefe del Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario Doctor Peset.

Para mejorar la calidad del sueño durante las vacaciones, aquellos pacientes con tendencia a problemas respiratorios o alérgicos, deberán tener especial cuidado en disponer de la medicación necesaria en caso de que el polen, el polvo o la humedad del lugar al que se hayan desplazado puedan desencadenarles algún empeoramiento de su enfermedad, sobre todo porque estos empeoramientos suelen producirse por la noche y dificultan el descanso.

"En verano también solemos hacer más ejercicio físico, pero si nos excedemos y lo hacemos a última hora de la tarde o por la noche no debemos olvidar que el deporte en exceso es un enemigo del sueño. Lo mismo pasa con las personas adictas al trabajo. En estos casos, cuando consiguen desconectar del trabajo durante las vacaciones, tienen tendencia a repasar detalladamente todos los temas que han conseguido olvidar durante el día en el momento de acostarse y esto provoca trastornos del sueño. Tampoco es recomendable en las personas con problemas para dormir la lectura o la televisión en el dormitorio porque de esta forma se rompe la asociación cama-sueño y se favorece el insomnio", señala el doctor Moliner.

La Unidad de Patologías del Sueño del Hospital Universitario Doctor Peset se encarga de detectar y tratar adecuadamente todo tipo de trastornos que merman la calidad del descanso nocturno y esto pasa por inculcar buenos hábitos a los pacientes que acuden al Hospital con problemas.

"El verano es, efectivamente, momento de descanso, pero no de olvidar la higiene del sueño, ya que la tercera parte de nuestra vida nos la pasamos en la

cama, principalmente durmiendo, y la calidad del tiempo de vigilia depende en gran parte de cómo hayamos descansado", puntualiza el doctor Moliner.