



▶ 27 Mayo, 2015

«Las horas que se duermen están relacionadas con la esperanza de vida»

▶ Más de 200 médicos crean el primer Tratado de Medicina del Sueño, cuyas patologías influyen en la obesidad, la depresión y hasta el cáncer

EUROPA PRESS MADRID

■ El presidente de la Sociedad Española del Sueño (SES), Joaquín Terán, advirtió ayer de que la esperanza de vida «está estrechamente relacionada con la salud del sueño y determinada por las horas que se duerme», por lo que abogó por prestar más atención a los trastornos y potenciar su estudio. Lo hizo durante la presentación del primer Tratado de Medicina del Sueño que se edita en castellano, en el que también han participado el experto del Hospital Clínic de Barcelona Josep Maria Montserrat, el del Hospital de La Ribera Francisco Javier Puertas, y el del Instituto de Investigaciones del Sueño de Madrid Diego García-Borreguero. Este último destacó que «existen muchas enfermedades que pueden aparecer por culpa de la falta de sueño», como la obesidad, la diabetes, las patologías cardiovasculares, la de-

presión, la ansiedad e incluso el cáncer.

Por ello, es necesario «abordar con mucha atención las conductas del sueño, algo que no se ha hecho durante años», debido a que se concebían las horas en las que se dormía como un periodo en el que simplemente se descansaba y el cuerpo no sufría alteraciones.

«Creemos que podemos recortar horas de sueño, pero en realidad lo que estamos recortando es nuestra vida», alertó Terán, que pidió que se impulsen las medidas para garantizar que los ciudadanos duermen lo necesario. En caso de que no puedan hacerlo por un trastorno, pidió que se estudie a los pacientes «mientras duermen», ya que es el único modo de ahondar en su patología.

Si no se hace así, «simplemente podemos ir medicándole para los problemas derivados, como la hi-

perensión, pero la respuesta no puede quedarse en una pastilla», sino que se debe arreglar el origen del problema de sueño. Destacó que entre el 75% y el 90% de los españoles que sufren problemas de este tipo no están diagnosticados, y auguró que cada vez habrá más casos debido a cambios de hábitos.

Además, puso como ejemplo la apnea del sueño: hasta 600.000 españoles están diagnosticados actualmente, pero se estima que solo son el 25% de los enfermos.

El Tratado de Medicina del Sueño pretende ser una obra de referencia y consulta que abarca todos los aspectos relacionados con la medicina del sueño a través de tres bloques: el sueño normal, los trastornos del sueño y la vigilia y la metodología de estudio del sueño. Los contenidos han sido redactados y desarrollados por 227 expertos nacionales e internacionales.