



“Dormir bien puede evitar trastornos metabólicos y de índole cardiovascular”



El doctor Diego García, presidente de la Sociedad Española del Sueño, aprovechó su paso por el programa *Salud Hoy* para destacar la importancia de dormir bien.

U.G.
Madrid

El pasado viernes, el programa de *Salud Hoy*, producido por Contenidos de Salud, recibió en plató al doctor Diego García, presidente de la Sociedad Española del Sueño, quien aprovechó su paso por el espacio de salud para destacar la necesidad de dormir que tiene el ser humano para recuperarse y conservar una buena salud. “Dormir no significa que no haya actividad cerebral, sino todo lo contrario, se trata de un estado en el que el cerebro aprovecha para regenerarse”, explicó insistiendo en que esta reordenación del contenido de la memoria tiene lugar en la fase REM.

Más de 2 millones de españoles podrían sufrir apnea del sueño grave, una patología que consiste en un fallo respiratorio mientras se duerme. “Se colapsa la musculatura de la faringe taponando la entrada de aire, por lo que se produce una parada respiratoria que puede durar hasta 50 segundos”, argumentó. Padecer apnea produce un incremento grave del riesgo de sufrir enfermedades de tipo cardiovascular, además de somnolencia a lo largo del día. “No está muy diagnosticada y eso es algo que juega en contra de aquellos que la padecen”, afirmó el doctor. La forma de detección de este tipo de trastornos se hace a través de un estudio del sueño, algo que se hace necesario para la detección precoz de la patología y la inmediata puesta en tratamiento. “Actualmente, se

puede decir que padecer apnea del sueño es un factor de riesgo cardiovascular ya que los que padecen esta enfermedad, acaban desarrollando problemas del corazón”, aseguró.

Relación con el peso

Por otro lado, también hay estudios que demuestran que la falta de sueño provoca trastornos de índole metabólico que fomentan el desarrollo de la obesidad y la diabetes. “Dormir poco puede traducirse en un aumento de peso”, afirmó el doctor. Pero conciliar el sueño se ha convertido en un problema para muchas personas, algo que en estas fechas tiene más repercusión en mayores y niños. García aconseja dormir en una habitación bien ventilada, beber mucho líquido y hacer algo de deporte durante el día. “Además hay que ser conscientes y no obsesionarse con la idea de que estamos sufriendo insomnio”, advirtió.

Las horas de sueño recomendadas para un adulto oscilan entre las ocho y las ocho y media al día, algo que, según García, en España no se cumple y que al final acaba pasando factura. “Esta falta de sueño no se compensa con dormir más el fin de semana, algo que mucha gente hace y que no sirve para nada”, concluyó.

Vea el programa completo en:
gacetamedica.com y NetSalud