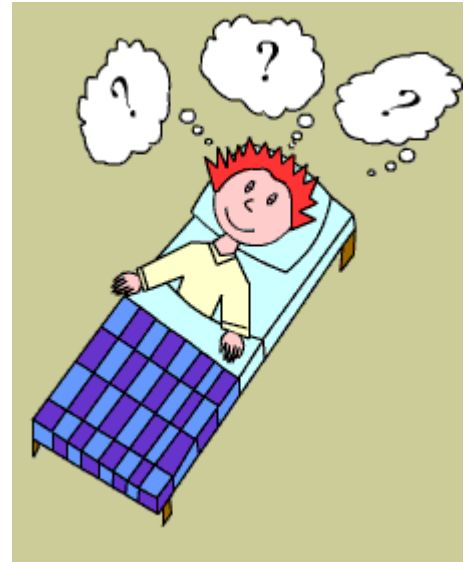




**MAL**

# **DORMIR NOS QUITA MUCHO MÁS QUE PERDER EL SUEÑO.**



MADRID, 10 diciembre 2002 (El Mundo/ICPress).- Dormir menos horas de las necesarias multiplica por 10 las posibilidades de sufrir un accidente de tráfico o laboral . Los expertos calculan que los españoles dormimos una media de 40 minutos menos al día que el resto de los europeos y, el motivo lo encuentran en los malos hábitos de «higiene del sueño».

=== No compatibilizamos, según cuentan, las obligaciones con las horas de descanso. La privación de sueño es uno de los problemas de salud pública más extendidos, pero también uno de los más desconocidos. No se trata sólo de los que padecen insomnio (alrededor de un 30 por ciento de la población) sino de la calidad del sueño. Los adolescentes, las mujeres y los trabajadores por turnos son los colectivos más afectados por los problemas derivados de no dormir.

## **LAS CONSECUENCIAS DE DORMIR MAL**

Según explica Antonio Vela, neurofisiólogo y presidente de la Fundación Sueño Vigilia, «dormir poco produce incluso efectos similares a los del envejecimiento». En primer lugar, la falta de sueño tiene consecuencias sobre el estado diurno. «El individuo se encuentra, durante el día, en un estado de alerta, cambia su estado de ánimo y el cansancio repercute en su grado de concentración y atención», asegura Vela. A más largo plazo, los malos hábitos de sueño provocan también problemas físicos «como los trastornos metabólicos. Los que duermen menos de lo necesario pueden incluso engordar como consecuencia», explica. Otro riesgo son los trastornos psiquiátricos. Diego García Borreguero, neurólogo de la Unidad del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz explica que «estos trastornos se dividen, fundamentalmente, en ansiedades y depresiones. Sabemos que todas estas enfermedades están asociadas al insomnio, pero no sabemos por qué».

## **LOS ADOLESCENTES, MÁS AFECTADOS**

Pero uno de los datos más preocupantes sobre las consecuencias de la falta de sueño es su efecto sobre los jóvenes y los adolescentes. Éstos, según Antonio Vela, en teoría deberían dormir incluso más horas que un adulto. Sin embargo, «los hábitos de vida, traspasar y tener que levantarse para trabajar y estudiar hacen que sean, junto con los empleados que trabajan por turnos, los que más sufren la falta de sueño»,

asegura. Y es grave, porque en una persona que aún no ha alcanzado la madurez, el sueño no significa sólo descanso, y no sólo repercute sobre el rendimiento laboral y académico, sino que durante la noche se producen procesos de desarrollo. A los adolescentes, por tanto, les afecta más que a un adulto la privación de sueño, porque «puede interferir en procesos hormonales, incluso en la maduración sexual», afirma Vela.

=== La razón para que, tras la pubertad, al igual que en los trabajos por turnos, se duerma menos y el sueño sea de peor calidad se encuentra en el denominado «reloj circadiano». Se trata de un mecanismo natural que regula los ciclos de sueño y vigilia. Por su efecto, los humanos preferimos dormir durante las horas nocturnas y nos mantenemos despiertos durante el día. El ciclo dura, aproximadamente, 24 horas. Pero este reloj natural se puede desincronizar. Así, surge el síndrome de fase adelantada, cuando el individuo comienza a sentir cansancio antes de llegar la noche y luego se despierta de madrugada sin lograr conciliar el sueño.

### **DORMIR “CON RETRASO” Y NO DORMIR**

=== Este problema es común en la tercera edad, otro de los colectivos que sufren de forma habitual trastornos del sueño. Pero mucho más frecuente es el síndrome de retraso en la fase, que se da cuando el individuo tiende a ir a la cama cada día un poco más tarde y les cuesta mucho más levantarse por la mañana.

=== «Se trata de una desincronización entre el ritmo corporal y el ambiente», explica Vela. El efecto es similar al del «jet-lag» que se produce tras los desplazamientos rápidos a través de usos horarios. Así, algunos adolescentes y trabajadores por turno sufren una especie de «jet-lag continuo que termina por afectar a su calidad de vida. Los expertos no tienen claro por qué se produce esta descoordinación, pero los malos hábitos de «higiene del sueño» parecen ser los responsables de gran parte de los problemas causados por dormir poco.

=== Otra patología con alto coste social es el insomnio. Se trata de «un estado de alerta precoz», según lo define el doctor García Borreguero. Más de un 30 por ciento de la población (12 millones de personas en España) lo padece en algún grado y, de ellos, un tercio desconoce su enfermedad, según datos de la Fundación Sueño Vigilia. La mayoría de los afectados, un 60 por ciento, son mujeres.

### **ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS**

=== Cuando la dificultad para dormir se hace crónica está asociada a un 40 por ciento más de probabilidades de que el paciente se convierta en un enfermo psiquiátrico. Los que sufren problemas para conciliar el sueño desde niños suelen acabar con un insomnio severo, lo cual también tiene un componente genético. «Cuando una persona sufre insomnio desde la infancia, corre el riesgo de que los síntomas sean mucho más severos cuando sea adulto», asegura García Borreguero.

=== Para que la dificultad para dormir se considere una enfermedad se tienen que dar dos requisitos: que durante el día se produzcan síntomas de cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza o falta de concentración y que ello ocurra más de tres o cuatro veces a la semana y durante varios meses consecutivos. Pero muchos insomnios ocasionales pueden convertirse en

crónicos si no se sigue el tratamiento adecuado. En algunos casos, este tratamiento es muy sencillo, pero los enfermos no tienen acceso a él.