

Expertos del Hospital Casa de Salud alertan sobre las serias consecuencias de los trastornos de sueño en los niños

El Dr. Escribá recomienda consultar con el especialista ante el mínimo indicio de problema de sueño infantil

Valencia (08-09-2010).- En la nueva consulta que dirige el doctor Escribá, médico neurofisiólogo del Hospital Casa de Salud, se detectan y se tratan todo tipo de trastornos de sueño. Se calcula que más del 70% de las personas adultas han presentado alguna patología de sueño alguna vez en su vida. Sin embargo, muchos de los problemas para dormir bien se inician ya en la infancia y, aunque a veces pasan desapercibidos y quedan sin diagnosticar o enmascarados por otras patologías, es en esta edad cuando sus consecuencias pueden ser más graves por lo que “la valoración especializada e individualizada en consulta es imprescindible para poder diagnosticar temprana y acertadamente la patología y aplicar el tratamiento óptimo en cada caso, evitando así que, ya desde la infancia, se cronifiquen los problemas para dormir bien y la aparición de serios problemas de salud en el futuro”

Coincidiendo con el inicio del curso escolar, este médico especialista en trastornos del sueño recuerda que “según recientes estudios, los patrones de sueño y el tiempo que el niño duerme durante los primeros 6 años de vida condicionan su capacidad de aprendizaje, comportamientos hiperactivos y desarrollo del lenguaje durante la escolarización” y recomienda que “la readaptación a los horarios normales y a la rutina escolar se realice de forma progresiva y nunca a expensas de disminuir las horas de sueño que el niño necesita acorde a su edad”



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

Igualmente aconseja que ante cualquier duda o dificultad para conseguir que nuestros niños tengan una correcta calidad y cantidad de sueño, se consulte con un neurofisiólogo especialista en la materia ya que “a diferencia de los adultos, en los que los trastornos de sueño se manifiesta con somnolencia diurna, en los niños provoca mayor actividad motora y un cambio de humor que les hace irritables, por lo que más del 15% de los niños diagnosticados y tratados como hiperactivos padecen en realidad trastornos del sueño” y habitualmente desde atención primaria no se puede abordar óptimamente la patología de sueño que, en ocasiones, puede resolverse incluso sin medicación y con medidas de higiene de sueño..

Otro ejemplo de trastorno de sueño en la edad pediátrica (el más frecuente) es el síndrome de apnea-hipopnea de sueño (SAHS) infantil.

Para Escribá, “el ronquido es el principal signo de alerta ante un posible SAHS infantil ya que aproximadamente una cuarta parte estos niños acaban padeciendo esta enfermedad”

Algunas de las notables consecuencias asociadas al síndrome de apnea-hipopnea de sueño infantil son “la falta de atención en clase con el consiguiente retraso escolar, los ahogos y micciones nocturnas, los problemas de aprendizaje y de memoria y un mayor riesgo de sufrir obesidad infantil y enfermedad cardiovascular” ,según apunta el Doctor Escribá que recalca la importancia de estudiar mediante una consulta detallada y especializada todos estos trastornos de sueño para poder solucionarlos de forma efectiva en la mayoría de los casos y asegurar, ya desde la infancia, felices sueños a nuestros hijos.



Especialistas en trastornos del sueño del Hospital Casa de Salud advierten sobre los excesos de falta de sueño y el consumo de estimulantes en época de exámenes

El Dr. Escribá denuncia el abuso de fármacos estimulantes en época de exámenes y aconseja sobre cómo dormir para mejorar el rendimiento al estudiar.

Valencia (26-01-2011).- El uso de fármacos estimulantes de la vigilia se ha generalizado mucho en los últimos años entre el colectivo de estudiantes como ayuda para estudiar más y mejor pero esta creencia es falsa. El Dr. Escribá, médico neurofisiólogo del Hospital Casa de Salud y responsable de la Consulta de Trastornos del Sueño, nos recomienda que "antes de tomarlos se consulte con un especialista porque no siempre están indicados y existen muchas otras formas de adaptar los horarios de sueño a las épocas de exámenes sin el riesgo de sufrir problemas de salud y de disminuir el rendimiento de estudio".

Además, en el caso de estudiantes noveles o que afrontan la época de exámenes de secundaria o de la universidad por primera vez "saber cómo influye el sueño en los procesos de aprendizaje y memoria es muy importante para sacarle provecho a las horas de estudio y no acostumbrarse a adoptar hábitos de estudio y sueño erróneos y/o perjudiciales que pueden llevar a hacer un mal examen y, si se cronifican, incluso a problemas de fracaso escolar"

Es sobre todo en época de exámenes cuando muchos estudiantes, sobre todo universitarios, recurren habitualmente a algún tipo de medicamento que les ayude a concentrarse mejor y estudiar más. Fármacos como las anfetaminas y derivados son los más usados por sus espectaculares efectos reduciendo la fatiga y la necesidad de dormir. Pero en realidad, según apunta Escribá, "estas sustancias sólo ayudan a disponer de más horas de estudio a costa de las de sueño y, sin embargo, aumentan los errores de comprensión y esquematización, con lo que disminuyen globalmente el rendimiento al estudiar."



www.medicinadelsueño.es

dormir.salud@gmail.com

www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:

PRESENCIAL: 644199883

VIDEOCONFERENCIA: 658638743

TELEFÓNICA: 807464165*

Además, "muchos piensan que al dormir menos estudiaremos más pero esto no es cierto porque la privación o falta de sueño afecta sobre todo a los procesos cognitivos como la memoria, el aprendizaje o la atención. Tanto es así que estudios recientes han demostrado que intensificar el sueño profundo mejora la consolidación de la memoria y que cuando dormimos inmediatamente después de aprender algo, recordamos mejor 'la lección' que si permanecemos despiertos durante horas"

El Dr.Escribá recalca también que "es muy peligroso tomar estos fármacos sin prescripción médica ya que tienen muchos efectos secundarios negativos como arritmias, problemas respiratorios, pérdida de apetito, ansiedad y, sobre todo, pueden crear dependencia y alterar gravemente el patrón normal de fases y horarios de sueño".



El cuerpo humano puede soportar el hambre y la sed más que la falta de sueño

Valencia (16-03-2011). Dormir bien y lo suficiente es vital para nuestro bienestar. Si dormimos poco o mal, nos arriesgamos a tener problemas que van más allá del simple cansancio y que pueden afectar a aspectos tan importantes como el rendimiento escolar y laboral. El trabajo, los estudios, las obligaciones familiares, en definitiva, nuestro ritmo de vida provocan que, en muchas ocasiones, el sueño se resienta. De hecho, solemos robar a la almohada horas para hacer otras cosas y como consecuencia, aparecen síntomas de somnolencia diurna, disminución de la atención y de la memoria, e incluso, depresión.

Precisamente para recordarnos lo importante que es dormir, como cada año, el 18 de marzo se celebró el “Día Mundial del sueño”, en esta ocasión con el lema “Dormir bien para crecer sanos”. En este sentido, la WASM (World Association of Sleep Medicine) advertía que trastornos como la somnolencia y el insomnio constituyen una epidemia global que amenazan nuestra salud y calidad de vida.

“Dormir poco y mal, sobretodo en edades tempranas, condiciona la salud del individuo durante el resto de su vida”, afirma el doctor Jesús Escribá, experto en trastornos del sueño del Hospital Casa de la Salud. El doctor nos recuerda, además, que “el sueño es una necesidad básica del hombre, tanto como respirar, comer alimentos saludables o hacer ejercicio y, por tanto, es fundamental para vivir más y mejor”.

Y es que, en los últimos años diversos estudios han puesto de manifiesto que esa reducción de las horas de sueño altera el sistema hormonal e inmunitario, así como el metabolismo, favoreciendo el desarrollo de infecciones, diabetes, obesidad o problemas cardiovasculares. Así, “con mayor prevención,



reconocimiento y tratamiento de los trastornos de sueño será posible disminuir sus efectos negativos en la sociedad. Para ello, es fundamental acudir a un especialista en trastornos del sueño tan pronto como sea posible porque, hoy en día, disponemos de medios diagnósticos excelentes y tratamientos muy eficaces para poderlos solucionar”. No hay que olvidar que “el cuerpo humano puede soportar el hambre y la sed más que la falta de sueño”, puntualiza el Dr. Escrivá.

Problemas como el insomnio, la apnea del sueño, abuso de pastillas para dormir, son más frecuentes en la sociedad de lo que se puede pensar en un principio. Los trastornos del sueño son, en conjunto, la patología médica más prevalente en la sociedad actual.



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

Expertos del Hospital Casa de Salud advierten del aumento de los casos de insomnio durante el verano y sus perjuicios para la salud

El Dr. Escribá aconseja consultar con un especialista en cuanto aparezcan los primeros problemas para dormir

Valencia (29-07-2010).- Aumenta la temperatura y aumentan también los problemas para dormir. El verano es una época que se prevé para el descanso, para recuperar las horas de sueño que perdemos durante el resto del año. Pero, en al menos un cuarto de la población, no es así. Según recientes estudios, la frecuencia de los casos de insomnio es todavía mayor en la época estival convirtiéndose en la patología médica más habitual durante estos meses, debida, en gran parte, al cambio en los hábitos de vida y el aumento de las temperaturas. Para el especialista en Trastornos del Sueño, de la nueva consulta del Hospital Casa de Salud, el doctor Escribá “la temperatura ideal para conciliar el sueño está entre los 18 y los 22 grados, muy alejada de las calurosas noches en las que la temperatura ambiente se encuentra a 25 o 27 grados y esto hace que nos despertemos más por la noche y que la calidad del sueño sea peor. A medida que aumenta la temperatura en el ambiente, la duración de los ciclos del sueño es más corta. Por ello, hay que seguir una serie de recomendaciones preventivas, que son muy importantes para obtener un sueño reparador.”

Esta falta de descanso tiene serias consecuencias a medio y largo plazo en nuestro organismo como cambios de humor, problemas de memoria, alteraciones afectivas y de conducta, nerviosismo, aumento de la sensibilidad al dolor e incluso la posible afectación del sistema inmunitario”. El insomnio veraniego, además, “provoca irritabilidad, pérdida de reflejos, ansiedad, fatiga y cansancio continuado, afectando más a mujeres que a hombres con edades



comprendidas entre los 40 y 50 años, aunque cada vez hay más jóvenes que acuden a las consultas con problemas de alteración del sueño.”

Por otra parte, en verano los hábitos alimenticios y de higiene de sueño son más desordenados: por regla general comemos y bebemos más y en algunos casos dormimos siestas demasiado largas a horas intempestivas, por lo que, si sufrimos de insomnio, no cometer excesos de este tipo será la clave para un descanso nocturno más reparador”, afirma el experto.

Según ha confirmado el especialista en Trastornos del Sueño del Hospital Casa de Salud, “el sueño está directamente relacionado con la secreción de melatonina de nuestro cuerpo, que aumenta durante la noche. Al haber más horas de luz, la melatonina que producimos disminuye, lo que dificulta la conciliación del sueño y provoca un incremento del insomnio”.

Por tanto, para el experto del Hospital Casa de Salud, se deberían seguir una serie de recomendaciones para evitar el insomnio estival:

-Mantener un ritmo de vida regular, acostarnos y levantarnos a la misma hora, procurar que nos dé el sol y la luz solar a primeras horas del día, para que el ciclo siga regulándose adecuadamente y realizar ejercicio físico no violento en las horas de menos calor.

-No irse nunca a la cama después de una gran cena. Es conveniente tomar mucho líquido, ya que de ese modo se alcanza el descenso de la temperatura corporal y no acostarse hasta pasadas dos horas de la cena. Las comidas tendrán que ser ligeras y, las cenas, muy poco copiosas.

-Mantener un adecuado hábitat para el descanso nocturno. Hay que intentar que nuestro lugar de descanso, incluido el colchón y la almohada, sean lo más cómodos posibles y mantener una buena temperatura en nuestra habitación, sin abusar de los aires acondicionados que secan el ambiente, ni de los ventiladores.

-No realizar siestas de más de 30 minutos. Las grandes siestas de una o dos horas retrasan el sueño de la noche. En el horario nocturno, si no puede dormir en un plazo de 15 o 20 minutos, lo mejor es abandonar la cama para volver a ella cuando aparezca la somnolencia.

-Evitar en las horas de la tarde las bebidas que contienen cafeína, porque alteran el sueño incluso en las personas que no perciben trastornos para dormir. Suprimir elementos que distraen en la habitación, como la televisión o la radio.

Si se siguen estas recomendaciones, será más fácil tener una adecuada cantidad y calidad de sueño pero en cualquier caso, ante cualquier dificultad a la hora de descansar por la noche, es muy importante poder valorar estos trastornos cuanto antes con un especialista antes de tomar medicación y que el trastorno se cronifique, ya que, cuanto más se tarda en consultar y abordar el problema, más complejo resulta diagnosticarlo y tratarlo adecuadamente.



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

Un tejido inteligente permite liberar iones negativos para generar entornos de descanso más saludables

Valencia (9-01-2012). Está científicamente probado que el mal descanso es origen de distintas enfermedades y trastornos. Preocupados por esto, un consorcio de instituciones, empresas y profesionales ha creado 'Ionized', un desarrollo pionero en la liberación de iones negativos que se aplicará al ámbito del descanso. Los iones se liberan por fricción con los movimientos naturales que hacemos al dormir, gracias a un tejido inteligente que envuelve el colchón. La investigación se ha llevado a cabo en colaboración con la Universidad Politécnica de Valencia.

Cada vez se descubren más enfermedades directamente relacionadas con un mal descanso, por eso es en este ámbito en el que se está investigando intensamente para no sólo mejorar nuestro descanso, sino también para que durante esas horas de sueño nuestro sistema reciba influencias beneficiosos para nuestra salud. Es lo que consigue Ionized a través de la liberación de iones negativos.

Gracias a un complejo trabajo de investigación se ha podido completar un innovador proceso que ha incluido la microencapsulación de iones negativos y su adhesión a tejidos inteligentes. Tejidos que envuelven los colchones y que liberan los iones por la fricción generada con los giros naturales que hacemos cada noche mientras dormimos. Los iones negativos se expanden por la habitación, generando así una atmósfera más saludable para el descanso y la salud.

La materialización de Ionized ha sido posible gracias al consorcio entre Elastic Confort, Clínicas del Descanso Cliniconfort, la Universidad Politécnica de Valencia (UPV), Innovatec Sensorización e Innovación y el neurofisiólogo y especialista en medicina del sueño, Jesús Escribá. Todo el desarrollo se ha hecho en la Comunidad Valenciana y se trata de una investigación novedosa en todas sus fases, desde el desarrollo del textil inteligente y la liberación por fricción, así como la aplicación de los iones negativos en el ámbito del descanso.



La apuesta por aplicar Ionized en el descanso surge porque es precisamente durmiendo donde pasamos más horas de nuestra vida, y habitualmente el lugar donde descansamos es siempre el mismo. De ahí que se haya pensado en introducir esta innovación en el dormitorio, concretamente en el elemento más importante y próximo al usuario para un buen descanso: el colchón.

La compleja investigación se ha realizado en la Universidad Politécnica de Valencia y ha estado a cargo del Grupo de Gestión Integral en la Industria Textil (GIITEX), el equipo más destacado a nivel nacional en la aplicación de cápsulas a textiles.

Beneficios de los iones negativos

“La medicina del sueño es uno de los campos donde más se han comprobado las ventajas de la aplicación de los iones negativos. Estudios científicos con polisomnografía evidencian cambios significativos en parámetros como eficiencia de sueño, saturación de oxígeno en sangre o proporción de sueño profundo reparador, mejorando así nuestro estado de salud durante aproximadamente un tercio de nuestro tiempo de vida, es decir, mientras dormimos”, afirma el doctor Jesús Escribá, médico neurofisiólogo especialista en trastornos del sueño.

Gracias a ‘Ionized’ se pueden generar en el ambiente de una habitación entre 10.000 y 20.000 iones negativos por centímetro cúbico. Así, se consiguen neutralizar los iones positivos generados por factores como la contaminación o los campos magnéticos de los aparatos eléctricos y que son origen de malestar, dolores de cabeza, agotamiento, insomnio o la generación de gérmenes.

Además de neutralizar los iones positivos, se generan los negativos, que son beneficiosos para reducir las bacterias, propiciar ambientes relajantes, reforzar el sistema inmunológico, mejorar la circulación sanguínea e incluso equilibrar nuestro ánimo, ya que los iones negativos generan serotonina en el cerebro, sustancia que se encuentra a niveles bajos en personas con tendencia a la depresión y la ansiedad.



Según el director de la investigación, Jaime Gisbert: “Lo excepcional del proceso de investigación es que ha sido un trabajo totalmente innovador, que ha incluido una fase muy intensiva de actividad inventiva y que se ha plasmado en una aplicación industrial para beneficio de las personas, yendo así más allá del laboratorio, uno de los principales retos de los investigadores”.



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

Para envejecer con salud, mejor tener felices sueños

El Instituto de Medicina del Sueño, con sede en Cuenca y consultas en varios centros y ciudades españolas, celebra una jornada de consultas gratuitas el próximo 15 de Marzo con motivo del Día Mundial del Sueño.

(Cuenca, 13/03/2013). La mayoría de los adultos mayores de 50 años aceptan que sus trastornos de sueño son una parte inevitable de su envejecimiento, pero, la mayoría de las veces, los problemas para dormir no van tan ligados al hecho de hacernos mayores.

El próximo viernes 15 de marzo se celebra el Día Mundial del Sueño, organizado anualmente por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) y su lema es “Dormir bien, envejecer con salud”, de forma que este año se resalta la importancia que dormir bien tiene en la población de mayor edad y, en general, para nuestra salud.

Una reciente investigación demostró que los problemas de sueño en los ancianos son mayormente secundarios a otros problemas de salud : trastornos respiratorios, cambios en las rutinas circadianas, incremento en el consumo de fármacos y todos estos factores contribuyen decisivamente a disminuir la calidad y cantidad de sueño que, a su vez, repercute de forma muy negativa agudizando las patologías descritas, creándose un bucle de muy difícil solución a veces.

En este sentido, desde el Instituto de Medicina del Sueño, que dirige Jesús Escribá, médico neurofisiólogo del _____ y experto en patología del sueño, explica que “el tiempo que un anciano necesita dormir es menor ya que, por ejemplo, la demanda de crecimiento y desarrollo ya no es tal



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

pero su calidad de sueño sigue siendo muy importante para asegurar la función reparadora del cuerpo mientras dormimos”

No obstante, desde el Instituto de Medicina del Sueño se advierte que los trastornos del sueño “disminuyen drásticamente la calidad de vida de nuestros mayores, aumentan la probabilidad de padecer cuadros de ansiedad y depresión y, sobre todo, afectan a la memoria y órganos de los sentidos, pudiendo provocar serio deterioro cognitivo y reducción significativa de su autonomía para las actividades de la vida diaria, generando, por ejemplo, problemas de caídas y desorientación que, en ocasiones, han desencadenado accidentes incluso mortales”. Además, matiza Escribá que “los problemas de sueño más comunes a esta edad como el síndrome de apnea-hipopnea de sueño o el insomnio, pueden ser perfectamente prevenidos y, en su defecto, tratados de forma eficaz

Recientemente investigadores norteamericanos publicaron hace un estudio en el que, tras valorar a 2.242 participantes y revisar la evolución de los mismos diez años después, se encontraron con que 128 casos de entre ellos habían fallecido.

Descubrieron entonces que, entre los fallecidos, predominaban los mayores de 50 años y con síndrome de apnea del sueño o insomnio (casi el 20 por ciento de los participantes con apnea del sueño severa murieron), en comparación con los que no sufrían esta patología, lo que suponía una tasa de mortalidad de este colectivo tres veces mayor a la esperada en la población media.

En esta fecha tan señalada, Escribá destaca que “el sueño es un derecho universal, una necesidad fisiológica clave para nuestro bienestar, y poder dormir bien debe de estar al alcance de todos”.



Por otra parte, es muy importante que, si todavía duermes mal, consultes con un especialista en medicina del sueño y evites en lo posible de inicio los fármacos que ayudan a dormir porque, tomados de forma continuada durante meses, también pueden ser muy peligrosos. Según Escribá, “las personas que toman regularmente pastillas para dormir mueren antes y muchos trastornos del sueño pueden solucionarse óptimamente sin medicación”

Precisamente para facilitar el contacto entre pacientes y profesionales y poder ayudar a esos ‘malos dormidores’ a tener felices sueños, el Instituto de Medicina del Sueño celebra el próximo viernes 15 de Marzo el Día Mundial del Sueño con una jornada de consultas gratuitas a distancia a través de su portal web (www.dormirbien.info) por videoconferencia o a través de su teléfono de atención al paciente (644199883). La idea, según Escribá, es “brindar a todo aquel con problemas de sueño todos nuestros recursos (humanos y técnicos) para conseguir que empiece a dormir bien y disfrute, con ello, de una vida más saludable”.



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

1001 nombres para la enfermedad de las 1001 noches

Artículo original del Dr. Jesús Escribá Alepuz aceptado para su publicación en el n° 8 (Marzo 2013) de AESPI (Asociación Española de Síndrome de Piernas Inquietas)

La primera vez que escuché su nombre (Síndrome de Piernas Inquietas), me resultó, sobre todo, curioso pero, a la vez, poco científico y muy particular. Sin embargo, esa curiosidad y particularidad, junto a mi formación como médico especialista en Neurofisiología Clínica y el gran interés que desde siempre despertó en mí el área de trastornos del sueño, fueron poco a poco incrementando la pasión profesional y personal por conocer más y mejor la enfermedad, difundir este síndrome y ayudar a quienes lo sufren en la medida de lo posible, que todavía a día de hoy es una de mis principales motivaciones.

En cualquier caso, si algo destacaría en esta patología, sin ninguna duda, sería su variable expresividad tanto en cuanto a denominaciones como en cuanto a síntomas, así como la dificultad todavía existente en ocasiones para diagnosticarla y manejarla clínicamente de forma óptima.

Empecemos por el nombre. ¿Síndrome o Enfermedad? ¿Síndrome de Piernas Inquietas o Enfermedad de Willis-Ekbom? Según el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua un síndrome es un conjunto de síntomas característicos de una enfermedad y, a su vez, una enfermedad es una alteración más o menos grave de la salud. Por tanto, ambos nombres serían válidos para esta patología pero, sin embargo, ninguna de ellas parece ilustrar completamente



las características más importantes de la patología y tampoco están próximas a la denominación que los pacientes suelen usar para explicar lo que les ocurre.

Recientemente, una paciente de 78 años que nos consultó telefónicamente nos preguntaba:

- “Doctor, y esto que tengo por la noche desde hace tanto tiempo...¿qué es?...Parece que tenga el baile de San Vito en las piernas!

Esta anécdota ilustra claramente lo que apuntábamos: las formas de llamar a esta enfermedad y explicar los síntomas son tan numerosas como curiosas. Nuestra amplia experiencia en la asistencia a pacientes de todo el territorio nacional a través del servicio de consulta a distancia nos ha permitido acumular un amplio glosario terminológico y da una idea clara de la variabilidad y dificultad que todavía existe para expresar los síntomas por parte del paciente e identificarlos óptimamente por parte del facultativo.

He aquí algunos, desde los más comunes (hormiguilla, calambres, desasosiego, desesperación) a otros muy particulares (“piernas zompas”, “dormidera”, agujetas, quemazón, mordisquitos, desquicio, “desficio”), pasando por otros mejor definidos (molestias, dolor, hipoestesia, disconfort, agitación nocturna, parestesia, disestesia, inquietad).

El estudio detallado de estas expresiones nos ha llevado a comprobar que muchas de ellas son bastante más ilustrativas que la denominación aceptada de la patología hasta hace unos meses y que, además, sólo una de las denominaciones (“inquietud”) quedaría claramente representada por el nombre antiguo (“piernas inquietas”). La conclusión es que el nombre de SPI no identificaría a muchos de



los pacientes que sufren esta patología y además restringe descriptivamente los síntomas a “inquietud” y a una parte del cuerpo, sin tener en cuenta que se ha evidenciado también afectación, por ejemplo, en manos o en otras partes de nuestra anatomía.

Es por ello que el cambio de nombre me parece muy acertado. Ciertamente es que con el uso de un epónimo (Willis-Ekbom) se pierde el valor descriptivo pero, en este caso, dada la variabilidad para describir los síntomas, considero que es mejor esto que no usar una denominación restrictiva como era la antigua del “Síndrome de Piernas Inquietas”

Pero el nombre no es lo que más preocupa. Estudios recientes todavía objetivan datos de retraso y error en el diagnóstico que son inadmisibles hoy por hoy. La media de tiempo que transcurre desde que un paciente refiere los primeros síntomas por primera vez hasta que es correctamente diagnosticado en nuestro país está en torno a los 3 años (unificando a la población adulta e infantil y valorando todo el territorio nacional) y esas “mil y una noches” de sufrimiento, incertidumbre y desconocimiento absoluto tienen repercusiones muy negativas a todos los niveles.

¿Y cuando ya el paciente está diagnosticado? Inicialmente sí, pero a largo plazo, tratar a un paciente con Enfermedad de Willis-Ekbom no es tan sencillo. Las reacciones adversas medicamentosas y los fenómenos de pérdida de eficacia farmacológica y potenciación de síntomas requieren un control evolutivo clínico muy preciso y, muchas veces, resulta difícil citarse con el médico cuando se



requiere y, en ocasiones, los pacientes caen en la peligrosa tentación de la automedicación

Por todo ello resulta crucial que la valoración del paciente por parte del facultativo sea cada vez más fácil, accesible y óptima y, en esa línea, el papel de concienciación y difusión sobre la enfermedad de asociaciones de pacientes (como AESPI) y/o el uso de nuevas tecnologías que aproximan mucho a pacientes y especialistas (como los cuestionarios electrónicos, las consultas a distancia o las herramientas de seguimiento médico on-line que, por ejemplo, se ofrecen en portales web como www.dormirbien.info), son decisivas para hacer frente a los problemas de infradiagnóstico tardío o evolución clínica insidiosa de los pacientes.

Solo así, siendo capaces de mejorar cada vez más la interacción médico-paciente y de realizar tantos cambios positivos como sean necesarios (incluído el nombre) para que se conozca y reconozca la Enfermedad de Willis-Ekbom, todos nosotros estaremos menos “inquietos” por el futuro de esta patología y de quienes la sufren.

Gracias por su atención.

Saludos cordiales y felices sueños para tod@s.



www.medicinadelsueño.es
dormir.salud@gmail.com
www.dormirbien.info



Consulta médica / psicológica:
PRESENCIAL: 644199883
VIDEOCONFERENCIA: 658638743
TELEFÓNICA: 807464165*

Psicofármacos e internautas nocturnos: un binomio peligroso para nuestro sueño
Insomnio tecnológico: la epidemia del siglo XXI

- ➔ *El Dr. Escribá, neurofisiólogo director del **Instituto de Medicina del Sueño** alerta ante el preocupante aumento de los trastornos del sueño y de los peligros de la automedicación para combatirlo.*
- ➔ *La crisis y las nuevas tecnologías se convierten en una de las principales causas del incremento de los trastornos del sueño*

Valencia (8/02/13).-El uso abusivo de Internet causa insomnio. Cada vez más gente se lleva a la cama el móvil, la tableta, el portátil y luego se toma la pastilla para dormir.

Estos aparatos, con su uso, no sólo acortan las horas de sueño sino que repercuten en su calidad. Según el Dr. Jesús Escribá, médico neurofisiólogo especializado en medicina del sueño: *“Estamos ante un nuevo trastorno del sueño: el insomnio tecnológico. La simple pero cercana luminiscencia de la pantalla de estos dispositivos es un estímulo muy contraproducente para conciliar el sueño y este hábito genera una doble adicción: la tecnológica y la de la necesidad de un fármaco para dormir”*

El uso nocturno de internet y otras aplicaciones tecnológicas han desplazado a la televisión como principal causa del retraso a la hora de dormir pero también están detrás del llamado insomnio de mantenimiento al ser causantes de gran número de despertares: *“Tan importante es desconectar de todo una hora antes de acostarnos como mantener los móviles y portátiles apagados y fuera de la habitación durante nuestro sueño”*

Sin embargo, no sólo la tecnología está en relación con el reciente repunte de casos de insomnio. También la profunda crisis socioeconómica que vivimos y el abuso de psicofármacos tiene la culpa de que durmamos cada vez menos y peor.



De hecho, España lidera el ranking de “smartphones” y de consumo de psicofármacos en Europa. Aplicaciones como el “WhatsApp” y fármacos como el “Orfidal” están cada vez más presentes en nuestra rutina al acostarnos por la noche.

Según Escribá *“Los problemas no resueltos del día a día se van acumulando hasta generar, entre otras cosas, tensión y ansiedad. En nuestra consulta enseñamos estrategias para no llevarnos los problemas a la cama y evitar que interfieran en el sueño, porque, de lo contrario, al día siguiente, tendremos, además, los problemas derivados de no haber dormido bien”*

La solución para dormir bien no siempre es farmacológica y muchas veces una terapia medico-psicológica personalizada y especializada es la clave para resolver un trastorno de sueño. Según puntualiza Escribá *“Cuando el insomnio deja de ser puntual para convertirse en habitual conviene acudir a un especialista. Sin embargo, muchos pacientes prefieren tomar la “pastilla para dormir”, sin saber que, más allá del primer mes, se desaconseja su uso pues pierde eficacia, crea dependencia, enmascara el trastorno de sueño y, a largo plazo, incrementa el riesgo de muerte”* afirma Escribá.

Tardar más de 30 minutos en conciliar el sueño, despertarse con frecuencia, roncar y respirar con dificultad, rechinar los dientes, estar inquietos o mover las piernas por la noche, levantarse sin sensación de descanso o padecer sueño durante el día son algunos de los signos que indican que sufre un trastorno del sueño y debe consultar a un especialista.

Los trastornos del sueño se han convertido en la enfermedad más frecuente en la sociedad actual, multiplicando hasta 20 veces su incidencia en los últimos años.

