



SUSANA REGUEIRA

Pontevedra

El descanso nocturno ha pasado de ser una necesidad biológica a convertirse en uno de los grandes olvidados de nuestra sociedad. Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebró el pasado viernes, Emilio Rodríguez Sáez, neurofisiólogo y coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez, hace una radiografía crítica de nuestros hábitos: el ruido constante, el exceso de pastillas y un ritmo de vida que nos impide, literalmente, pegar ojo.

— Las sociedades médicas lanzan mensajes de alerta constantes. ¿Cree que la sociedad por fin se ha tomado en serio que dormir bien es tan importante como comer sano o hacer deporte?

— Yo creo que no. En España, desde luego, no. El sueño está muy mal valorado y se cuida mucho más fuera de nuestras fronteras. Es cierto que hay más información sobre la necesidad de dormir, pero al final estamos estancados. Nuestras jornadas de trabajo siguen siendo las mismas, el ruido sigue siendo el mismo.

— Si tuviera que hacer una «radiografía» del descanso actual. ¿Diría que dormimos peor que hace una década?

— Diría incluso que estamos empeorando; dormimos peor que hace una década. Llevo más de treinta años en esto y no veo una sensibilidad real, ni social ni política.

— Muchas personas normalizan el hecho de levantarse cansadas. ¿Dónde está la línea roja para dejar de culpar al estrés y acudir a un especialista?

— El dato más importante y la queja más habitual es el cansancio. Si uno se levanta cansado o con sueño por la mañana, con total seguridad es que no ha dormido bien. Otra cosa es que el propio estrés sea lo que esté originando ese problema, pero el síntoma claro es ese: si me levanto cansado, casi seguro que el descanso ha fallado.

— ¿Cuáles son los trastornos que atiende con más frecuencia en su unidad?

— Vemos mucha apnea del sueño, que es muy habitual, pero ahora mismo dedico gran parte de mi tiempo al insomnio. Es un trastorno muy frecuente, de difícil solución y que arruina la vida de las personas. Socialmente se tiene poco en cuenta como patología. Todavía no distinguimos bien entre tener calidad de vida y el ritmo que llevamos. En España siempre decimos que tenemos una gran calidad de vida, pero somos de los países que más benzodiazepinas consumen. Si de verdad viviéramos tan bien en España, no



El neurofisiólogo Emilio Rodríguez Sáez.

EMILIO RODRÍGUEZ SÁEZ

Coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud

Absentismo laboral, accidentes, un elevado gasto en fármacos... Se estima que en España se pierden cada año 12.000 millones de euros por el insomnio. Y el escenario no mejora: «Dormimos peor que hace una década», constata Emilio Rodríguez

«En España confundimos juerguear con calidad de vida»

necesitaríamos tantos fármacos para poder estar tranquilos y descansar.

— Existe un verdadero problema de salud pública con el consumo de ansiolíticos y somníferos. ¿Cómo se aborda este exceso de medicalización?

— Es que las benzodiazepinas, en el fondo, son ansiolíticos. Si estamos recetando tantas, significa que somos un país de gente con ansiedad. Nuestro ritmo vital es excesivamente estresante: vamos deprisa a todas partes, se nota hasta en cómo

«Si viviéramos tan bien, no necesitaríamos tantos fármacos para poder descansar»

se conduce por la calle. Yo siempre pongo el ejemplo de un joven amigo ingeniero que trabaja en Suecia. Un día se quedó solo en la oficina hasta las seis de la tarde. Su jefe llegó y, en lugar de felicitarlo por trabajar más, lo echó de la sala. Allí hay una hora para salir y se valora el descanso. Aquí, sin embargo, estamos trabajando o con las tiendas abiertas hasta las diez de la noche. Y luego vamos a casa a la carrera. Hay una diferencia muy grande entre «juerguear» y tener calidad de vida, y en España las confundimos; nuestro mejor tratamiento contra el insom-

nio sería cambiar de hábitos.

— Ha mencionado el ruido ambiental. ¿Hasta qué punto la contaminación acústica boicotea nuestro descanso?

— Somos un país extremadamente ruidoso. El otro día, en una cafetería, una señora pedía que le sirvieran fuera porque dentro el ruido era insostenible. Nos gritamos mucho al hablar. Una conocida que está en Polonia me contaba que el revisor del tren les llamó la atención porque estaban hablando a gritos en un «vagón silencioso». Ese ruido nos afecta de manera aguda si nos despierta por la noche, pero también de manera crónica: si pasamos todo el día en entornos ruidosos, llegamos a la noche completamente estresados. ¿Y cómo dormimos entonces? Pues recurriendo a la pastilla. Si nos imagináramos un mundo sin ese ruido constante, dormiríamos muchísimo mejor.

— ¿Qué impacto real tiene a medio y largo plazo en nuestra salud esa falta de descanso?

— Hay impactos evidentes y otros más silenciosos. Los podemos resumir en varios frentes, empezando por los accidentes: el adormecimiento matutino multiplica el riesgo de sufrir accidentes laborales, especialmente si se maneja maquinaria, y accidentes de tráfico. También está la salud cardiovascular: no dormir bien eleva la tensión arterial, lo que puede derivar en ictus, arritmias o extrasístoles. Y se suma a la salud emocional y social, la falta de sueño genera irritabilidad y mal humor. Esto provoca errores en el trabajo y graves conflictos familiares o de pareja. Todo esto se traduce en un gasto social y económico enorme. Si se valorara el coste real de no dormir, a lo mejor empezaríamos a tomar medidas.

— ¿Hacia dónde caminan los tratamientos de la medicina del sueño? ¿Hay innovaciones esperanzadoras?

— Hay avances, por supuesto. Para patologías como las hipersomnias o la narcolepsia (personas que se quedan dormidas de día de forma brusca), han salido fármacos nuevos que están ayudando a mantener a los pacientes despiertos. En cuanto al insomnio, constantemente salen medicamentos que se anuncian como la gran panacea, pero eso es mentira. El insomnio es un síndrome complejo; a menudo esconde problemas emocionales o conflictos de hace treinta años que no se han resuelto. La investigación médica avanza, pero en España, el mejor tratamiento para el insomnio sería cambiar nuestros hábitos sociales, mantener una buena higiene de sueño y asumir que no podemos vivir acelerados hasta las diez de la noche. Hay que pensar menos en pastillas y más en cómo vivimos. ■

Fdv