

El Servicio de Neurofisiología Clínica organizó una “Jornada del Sueño” como iniciativas de educación sanitaria para mejorar el descanso de la población

C.MADRID: ESPECIALISTAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO INFANTA ELENA ADVIERTEN DE LAS SEÑALES QUE INDICAN CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO POR PROBLEMAS DE SUEÑO

- La alimentación, el ejercicio y la gestión del estrés influyen directamente en la calidad del descanso, y su alteración puede favorecer problemas de sueño a cualquier edad
- Las acciones impulsadas por el hospital pasan por reforzar el papel de su Unidad del Sueño en el abordaje integral y multidisciplinar de estos trastornos
- El centro, que abordó los principales trastornos en este ámbito y desmontó mitos como la necesidad extendida de dormir 8 horas, también participó en la jornada “Higiene del Sueño en la Población Adulta Mayor”, organizada en el Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMSc) de Ciudad Lineal



Un sueño de calidad es fundamental para la salud, especialmente en las personas mayores, ya que un descanso inadecuado puede afectar tanto al bienestar físico como mental. Por ello, es importante consultar con un médico ante señales que puedan indicar un posible trastorno del sueño, tal como quedó manifiesto durante la “Jornada del Sueño”, recientemente organizada por el Servicio de Neurofisiología Clínica del Hospital Universitario Infanta Elena -hospital público de la Comunidad de Madrid- con el fin de ofrecer pautas para la mejora de los hábitos de descanso saludables y promover una detección precoz.

“Es necesario acudir a un especialista cuando los problemas de sueño afectan al rendimiento, la vida social o laboral”, señala la Dra. Adriana Gómez Domínguez, especialista de este servicio. Entre los síntomas clave para consultar al médico, destaca la dificultad para iniciar o mantener el sueño (insomnio), la somnolencia excesiva durante el día, ronquidos o pausas respiratorias nocturnas, conductas anómalas mientras se duerme y la presencia de piernas inquietas o movimientos bruscos.

Asimismo, la neurofisióloga subraya la necesidad de desterrar ciertos mitos sobre el descanso, como la creencia de que todas las personas deben dormir ocho horas. “El número de horas necesarias depende de cada individuo y es el que nos permita estar alerta durante el día y realizar las actividades diarias con normalidad”, afirma.

Las necesidades de sueño, además, varían a lo largo de la vida. Tal y como indica, “mientras los niños y adolescentes requieren más horas para su desarrollo, en los mayores el número de horas es menor y el sueño más fragmentado”, lo que hace especialmente relevante la adopción de hábitos adecuados en cada etapa.

En este sentido, la Dra. Gómez insiste en que la higiene del sueño es clave para mejorar la calidad del descanso y prevenir alteraciones: “El buen descanso se apoya en tres pilares fundamentales: una alimentación equilibrada con cenas ligeras, la práctica de ejercicio regular y el uso de técnicas de relajación que ayuden a reducir la activación del organismo antes de dormir”.

El sueño desde diversas perspectivas

La jornada, que fue inaugurada por la Dra. Blanca Díaz Montoya, jefa del Servicio de Neurofisiología Clínica del Infanta Elena, puso en valor el papel de esta especialidad en el abordaje de estos trastornos. Asimismo, la Dra. Beatriz Estrella León, especialista del mismo servicio, ahondó en los trastornos del sueño más frecuentes, como el insomnio, la apnea obstructiva del sueño, o los trastornos del ritmo circadiano, mientras que la Dra. Estefanía Alonso Sánchez, médico interno residente, explicó los factores que influyen en la calidad del sueño, como la luz, la alimentación, el ejercicio y la relajación.

Asimismo, el Dr. Antonio Díaz Negrillo, también neurofisiólogo clínico del hospital valdemoreño, explicó los criterios de derivación al especialista y el funcionamiento de la Unidad del Sueño del centro, en la que se realiza tanto la consulta médica como las pruebas diagnósticas de sueño, y cuenta con un Comité de Sueño multidisciplinar que colabora con otras especialidades como Neumología, Otorrinolaringología, Cirugía Oral y Maxilofacial, Psiquiatría y Pediatría, para ofrecer un abordaje integral al paciente.

La jornada incluyó, además, un taller práctico de relajación dirigido por Eva del Olmo Rubio, técnico en cuidados auxiliares de Enfermería, y una visita guiada a la Unidad del Sueño del hospital.

Promoción de hábitos saludables en la comunidad

Como parte de su compromiso con la educación sanitaria, el Infanta Elena también ha colaborado con el Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMSc) de Ciudad Lineal en la jornada “Higiene del Sueño en la Población Adulta Mayor”, celebrada bajo el lema “Dormir bien, vivir mejor”, de nuevo de la mano de la Dra. Gómez.

Dirigida a personas del distrito mayores de 65 años, la iniciativa tuvo como objetivo informar y sensibilizar sobre la importancia del sueño, así como promover hábitos saludables que favorezcan un descanso adecuado en este grupo poblacional, especialmente vulnerable a los trastornos del sueño por factores como el envejecimiento, las enfermedades crónicas, el uso de medicamentos o determinadas condiciones psicológicas.

La actividad se desarrolló en dos sesiones teórico-prácticas en las que se abordaron la fisiología del sueño, los cambios asociados al envejecimiento y los factores ambientales, conductuales y de salud que pueden alterarlo.