



ENTREVISTA

RAIDILI MATEO. ESPECIALISTA NEUROFISIOLOGIA CLÍNICA I CAP DE LA UNITAT DEL SON DE L'HOSPITAL UNIVERSITARI GENERAL DE CATALUNYA

“Tractar el son provoca un canvi clar: millora la qualitat de vida”



Raidili Mateo. CEDIDA

Quins símptomes alerten que no descansem bé?

Els símptomes que poden alertar-nos són, per exemple, el cansament excessiu durant el dia o la hipersomnolència diürna, és a dir, tenir son en situacions quotidianes com llegir o mirar la televisió després de dinar. També pot aparèixer esgotament físic i mental, irritabilitat, especialment en infants, que poden mostrar hiperactivitat i dificultats de concentració. Quan no dormim el cervell no es neteja ni processa correctament la memòria, i a llarg termini pot estar relacionat amb malalties cardiovasculars, cerebrovasculars, neurodegeneratives o diferents patologies del son.

Quins són els trastorns de la**son més freqüents que tracteu i a quins perfils afecten?**

Els trastorns més freqüents que tractem a la Unitat del Son de l'Hospital Universitari General de Catalunya (HUGC) són la síndrome d'apnea obstructiva del son. Són pacients amb perfil roncadors que es troben cansats durant el dia, fins i tot conduint, fet que és força perillós, i que poden arribar a adormir-se en reunions socials o en situacions quotidianes.

Un altre trastorn habitual és l'insomni, que es manifesta amb dificultat per adormir-se. Són pacients que, tot i estar molt cansats, no aconsegueixen dormir o presenten despertars freqüents durant la nit. Això fa que el descans no sigui adequat ni en quantitat ni en qualitat.

També atenem pacients amb el síndrome de les cames inquietes, que experimenten molèsties a les cames a l'hora d'anar a dormir. Això els dificulta adormir-se i fa que la qualitat del son sigui baixa, ja que passen la nit movent les cames constantment.

Com treballa la unitat del son per diagnosticar aquests trastorns?

El primer pas és una valoració clínica personalitzada. Un cop s'ha determinat la probable patologia del pacient, es decideixen les proves necessàries: analítiques per descartar causes orgàniques i estudis del son, com polisomnografies hospitalàries o domiciliàries, poligrafies respiratòries o actigrafies. També utilitzem qüestionaris validats per societats científiques per definir millor el tipus de trastorn. A partir de tot això, establim el diagnòstic i el tractament més adequat.

Com es fa el seguiment i quina és l'evolució dels pacients?

El pacient està acompanyat en tot moment per un professional de la Unitat del Son durant la implementació del tractament i tot el procés. Hem vist que hi ha un abans i un després: quan el pacient rep el tractament adequat, la seva qualitat de vida millora.

■ Josep Lluís Silva