



### **NOTA DE PRENSA**

*El próximo viernes 14 de marzo, Día Mundial del Sueño*

## **DORMIR MAL, VIVIR PEOR**

- Neumosur advierte que entre 168.000 y 336.000 andaluzas y entre 336.000 y 505.000 andaluces sufren apnea del sueño, el más común de los trastornos del sueño
- La mayoría no lo sabe y apenas el 30% recibe tratamiento para esta patología, a pesar de que se puede prevenir y tratar
- Los expertos alertan que dormir mal “no le sale gratis al organismo”, pues causa problemas cardiovasculares y neurocognitivos, además de aumentar el riesgo de accidentes laborales y de tráfico
- Estudios más recientes sugieren también que los problemas del sueño también conllevan un mayor riesgo de aparición de tumores malignos y aumentan la mortalidad por cáncer.
- Dormir mal afecta de modo directo a la calidad de vida, pues provoca somnolencia diurna, trastornos de la concentración, pérdida de memoria, humor alterado, pérdida del deseo sexual e, inclusive, impotencia.
- Subrayan que la obesidad es el principal enemigo del sueño, hasta el punto de que sólo un sobrepeso del 10% con respecto al peso ideal multiplica por seis el riesgo de sufrir apnea de sueño.
- Fumar, consumir alcohol, especialmente antes de dormir, la medicación somnífera y los relajantes musculares, aliados de la apnea y enemigos del sueño

**Miércoles, 12 de marzo de 2014.-** La Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur (NEUMOSUR) quiere aprovechar la celebración del Día Mundial del Sueño (próximo viernes, 14 de marzo), efeméride promovida por la Asociación Mundial de Medicina

del Sueño (WASM), y liderada en España por la Sociedad Española del Sueño (SES) con el lema de *“Respira bien, Duerme mejor, es Salud”*, para trasladar a la opinión pública la siguiente información de interés sanitario y social:

- La somnolencia y el insomnio constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de la población de los países más avanzados. **Se calcula, de hecho, que el 2-4% de las mujeres y el 4-6% de los hombres (y por tanto entre 168.000 y 336.000 andaluzas y entre 336.000 y 505.000 andaluces) padecen apnea del sueño**, el más común de los trastornos del sueño, una patología cuyos síntomas principales son el ronquido y las pausas repetidas de la respiración (apneas), y que impide a las personas descansar bien mientras duermen.
- **Dormir mal influye de manera directa y determinante sobre la calidad de vida de las personas, empeorándola notablemente.** Quienes duermen mal, tienen sueño todo el día, presentan graves dificultades para concentrarse, empeoran su capacidad de memoria, presentan cambios de humor bruscos, y ven disminuido su deseo y potencia sexual, entre otros efectos.
- Además de su impacto sobre la calidad de vida, se ha demostrado en los últimos años que este síndrome constituye un **claro factor de riesgo para la patología cardiovascular**, fundamentalmente para la hipertensión arterial, el ictus, la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardiaca y la arteriosclerosis, provocando un aumento de la mortalidad de causa cardiovascular. Se asocia asimismo a **problemas neurocognitivos**.
- Estudios más recientes sugieren también que los problemas del sueño también conllevan un **mayor riesgo de aparición de tumores malignos y aumentan la mortalidad por cáncer**.
- Los trastornos del sueño se asocian igualmente a los accidentes laborales y de tráfico. Al menos **una de cada tres personas con apnea admite que se ha dormido en alguna ocasión al volante**. Se estima que **el riesgo de sufrir un accidente de tráfico o laboral aumenta entre tres y seis veces**.
- A pesar de todo ello, la toma de conciencia profesional y social sobre los problemas del sueño no está a la altura de la magnitud de este problema sanitario y de sus consecuencias, y la muestra más palpable de todo ello es que **la mayoría de los pacientes que sufren estas patologías no han sido diagnosticados y por tanto no son conscientes de su problema, y apenas un 30% recibe el tratamiento adecuado**.
- Esta sensibilización social y profesional es tanto más precisa cuanto que **los desórdenes del sueño se pueden prevenir y tratar médicamente en cualquier país del mundo**.

- En el territorio de la prevención, luchar contra las patologías del sueño es luchar contra la obesidad y el sobrepeso, uno de los factores de riesgo más significativos para la apnea del sueño. La obesidad es el principal enemigo del sueño, hasta el punto de que sólo **un sobrepeso del 10% con respecto al peso ideal multiplica por seis el riesgo de sufrir apnea de sueño. El 80 por ciento de los enfermos de apnea de sueño, que suelen ser hombres de media edad y roncadores, son también obesos. En Andalucía, un 39 por ciento de la población de entre 25 y 60 años presenta sobrepeso, mientras que un 21,6 por ciento son obesos.**
- Otros factores de riesgo para la apnea del sueño son los **fármacos hipnóticos, sedantes o relajantes, el tabaco y alcohol** y en los niños, las amígdalas grandes. La actuación sobre estos factores en planteamiento del tratamiento de las apneas, en algunos casos resultará suficiente y en otros será una medida complementaria a tener en cuenta.
- Además de perder peso, dejar el tabaco, evitar el alcohol en las horas previas al sueño y evitar los fármacos que se asocian con la apnea, **otras recomendaciones** para evitar las alteraciones del sueño son:
  1. Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, siempre que sea posible, estableciendo una rutina del sueño.
  2. Cenar pronto y de forma ligera, en una habitación diferente al dormitorio, y no irse a la cama nunca antes de tres horas después de haber comido.
  3. Abstenerse de practicar deportes o realizar ejercicios físicos intensos antes de dormir, pues, contrariamente a lo que se cree, elevan el metabolismo basal y la temperatura corporal, dificultando el sueño.
  4. No tomar café ni bebidas estimulantes por la tarde.
  5. Mejor un buen libro que la televisión antes de irse a la cama. Si escucha la radio, programe su desconexión automática, para que el sonido no interfiere en su sueño.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación de Neumosur: Manuela Hernández (954 62 27 27/ 651 86 72 78) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**