



Complejo Asistencial de Los Ángeles cuenta con policlínico para usuarios con problemas de sueño

A través de un examen denominado "polisomnografía" se entrega información relevante sobre el descanso del paciente, y patologías que se pueden manifestar por el mal dormir.

Todos los años en marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, cuyo propósito es generar conciencia sobre la importancia de un buen descanso en la salud de las personas, posicionando el sueño como un pilar esencial en el bienestar.

En el tercer capítulo de la tercera temporada del podcast "Hagamos Salud" del Complejo Asistencial de Los Ángeles, dos profesionales conversaron sobre la falta de un buen descanso y cómo afecta el rendimiento en la vida laboral y escolar, entregando consejos para mejorar los hábitos del sueño.

El doctor Carlos Zúñiga, neurólogo, especialista en epilepsia y medicina del sueño, dio cuenta de cómo funciona el policlíni-

co en el recinto de salud. "Recibimos pacientes derivados de otras especialidades, también de la atención primaria. Principalmente la patología que más se recibe es la apnea del sueño, pero también recibimos parálisis del sueño, sospecha de narcolepsia, o también la pierna inquieta, el trastorno conductual del sueño REM. Y algunos casos de insomnio, pero no es el objetivo del policlínico, porque el insomnio es una patología de manejo de atención primaria".

El especialista en la medicina del sueño detalló que tienen la posibilidad de realizar la polisomnografía, que es "un estudio que se hace en el servicio de Neurología, en una cama donde tenemos pacientes hospitalizados. El usuario llega aproximadamente a las 20 horas, lo recibe el técnico del sueño, le explica el examen y le colocan los electrodos. Con eso podemos ver cómo el paciente está

durmiendo en la noche, a qué etapas del sueño llega, si hace apneas, si hace movimiento de pierna, y cuánto desatura, o sea, cuánto baja el oxígeno".

"Hacemos unos doce exámenes al mes, dependiendo de la disponibilidad. Como se ponen electrodos en las piernas, también vemos sus movimientos en la noche. El trastorno de pierna inquieta probablemente ocurre antes de quedarse dormido, en el cual el paciente tiene una sensación desagradable en las extremidades y tiene una necesidad imperiosa de moverlas", explicó Zúñiga.

El neurólogo precisó que "la pierna inquieta ocurre cuando la persona está por quedarse dormida. Muchas veces se levantan, no pueden dormir, es una causa de insomnio. Sin embargo, una vez que se quedan dormidos, la polisomnografía registra los movimientos de piernas. Hay un síndrome que se llama el movimiento periódico de piernas en la noche, que se asocia a piernas inquietas, indirectamente se hace la asociación".

LA IMPORTANCIA DEL BUEN DORMIR

Por su parte, la kinesióloga del Centro de Costo Medicina Física y Rehabilitación, especialista en kinesiólogía intensiva y terapeuta ventilatoria, Fernanda Palma, reveló la importancia de tener un buen descanso. "Hay algunas medidas que podemos tomar para mejorar la higiene del sueño. Entre ellas, se pueden incluir el despertarse y acostarse a la misma hora todos los días. Hacer rutinas en el fondo de sueño. Evitar la exposición de luz al dormir, tener una habitación cómoda con una temperatura confortable, hacer ejercicio regularmente todos los días, no comer alimentos pesados cerca de la hora de dormir, entre otras".

En la misma línea, el neurólogo especificó cómo afecta al cuerpo el no cumplir con las



EL PODCAST DEL COMPLEJO ASISTENCIAL está disponible en Spotify como "Hagamos Salud CAVRR".

horas de reposo: "Hay varias formas en las cuales influye la falta de sueño en nuestra salud. Hay algunas inmediatas, por ejemplo, que andamos más o menos lentos al día siguiente, por lo tanto, tenemos más riesgo de accidentabilidad. También disminuye el rendimiento académico y laboral. Y a largo plazo, hay otras consecuencias, como el aumento del riesgo cardiovascular, de accidentes cerebrovasculares, infartos al miocardio. Aumenta el riesgo metabólico también. Se ha visto que el mal sueño, en la etapa media de la vida, se asocia a demencias en la etapa de adulto mayor".

En la misma línea, Zúñiga advirtió que "la principal causa de consulta es el insomnio. El 90% de las personas en algún momento de la vida tuvo insomnio de cualquier tipo, ya sea para conciliar el sueño o para mantenerlo. Hay una mala creencia de que el insomnio se trata de inmediato con medicamentos. En el fondo también es la búsqueda de una respuesta rápida, pero el insomnio se trata, más que con un fármaco, con el cambio de hábitos".

HORARIO DE INVIERNO

Un tema que genera debate cada vez que se cambia la

hora en Chile, es si se debiese mantener el horario de verano o el de invierno. Al respecto, el especialista en la medicina del sueño advirtió que "el cambio de horario de invierno es el que nos va acercando a nuestro huso horario que nos corresponde. Por la localización de Chile, es más cercano al horario de invierno que el de verano. En el de verano estamos fuera de nuestro huso horario".

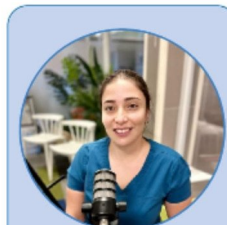
El neurólogo explicó que "Chile debería ser -5. En verano estamos en -3. O sea, estamos en la misma hora que Brasil. Y eso tiene un montón de influencias negativas para nuestro organismo. La opinión de la Sociedad Chilena de Medicina del Sueño es mantener el horario de invierno todo el año".

Para ambos profesionales, el sueño es un proceso activo donde la persona está en reposo, pero todo sigue funcionando. Es una etapa de reparación y de eliminación de desechos. "Especialmente importante a nivel cerebral, cardiovascular y a nivel del sistema inmune. Aparte del descanso, que uno nota al día siguiente que uno despierta cuando tiene un sueño reparador, también se producen todos esos procesos", enfatizó el doctor Carlos Zúñiga.



"Hay varias formas en las cuales influye la falta de sueño en nuestra salud. Hay algunas inmediatas, por ejemplo, andamos más lentos al día siguiente y, por lo tanto, tenemos más riesgo de accidentabilidad. También disminuye el rendimiento académico y laboral. Y a largo plazo, hay otras consecuencias, como el aumento del riesgo cardiovascular, de accidentes cerebrovasculares e infartos al miocardio. Aumenta el riesgo metabólico también. Se ha visto que el mal sueño, en la etapa media de la vida se asocia a demencias en la etapa de adulto mayor".

Doctor Carlos Zúñiga, neurólogo, especialista en medicina del sueño



"Hay algunas medidas que podemos tomar para mejorar la higiene del sueño. Entre ellas, se pueden incluir el despertarse y acostarse a la misma hora todos los días. Hacer rutinas en el fondo de sueño. Evitar la exposición de luz al dormir, tener una habitación cómoda con una temperatura confortable, hacer ejercicio regularmente todos los días, no comer alimentos pesados cerca de la hora de dormir, por mencionar algunas".

Kinesióloga Fernanda Palma, Centro de Costo Medicina Física y Rehabilitación