

El insomnio y la apnea del sueño son cada vez más frecuentes:

# Por estrés, exceso de pantallas y ronquidos, el país vive una "epidemia" de mal dormir

Los expertos llaman a evitar automedicarse, ya que estos fármacos pueden ser adictivos. Además entregan claves para lograr un descanso reparador.

MANUEL HERNÁNDEZ

**R**onar no es normal", dicen los expertos. Tampoco lo es tener dificultades para conciliar el sueño de forma reiterada. Y aunque ambos trastornos del sueño perjudican la calidad de vida, cada vez son más frecuentes en la población nacional.

El exceso de pantallas, el estrés, y la poca higiene del sueño son factores que han contribuido a disminuir las horas de descanso.

## Diferencias

Los médicos explican que el insomnio es la dificultad de conciliar el sueño, y la apnea del sueño, en cambio, ocurre porque la respiración se detiene al estar durmiendo. En el primer caso, además de las rutinas para mejorar la higiene del sueño, pueden incluirse fármacos y atención psicológica. Para la apnea del sueño, hay tratamientos que van desde dispositivos mandibulares y cirugías, hasta una máscara de aire.

que duermen peor desde la pandemia. Además, la Organización Mundial de la Salud alertó que el 40% de la población sufre de insomnio.

"Es muy frecuente sufrir de insom-



Se recomienda acostarse y levantarse en horarios parecidos todos los días, evitar las pantallas antes de dormir, además de tener luz tenue, como parte de las medidas para mejorar la higiene del sueño.

de dormir, evitar la cafeína después de las 15:00 horas, priorizar el ejercicio en la mañana, utilizar luz tenue en la habitación, acostarse solo cuando se va a dormir y evitar las pantallas antes de ir a la cama. Si eso no funciona, recomienda ir a un especialista para evaluar tratamientos.

Coincide Gutiérrez, quien agrega que "lo primero es revisar los hábitos higiénicos de sueño: la luz artificial en las últimas horas de la noche, cómo está comiendo la persona durante las últimas horas de la noche, si hay ruido, además de evaluar la temperatura, la comodidad de la cama y que esta se use exclusivamente para dormir".

## Subdiagnosticada

En el caso de la apnea del sueño, que según los especialistas suele estar subdiagnosticada porque los pacientes consideran que roncar es algo común y sin consecuencias negativas, hay diversos tratamientos, que van desde dispositivos mandibulares, hasta cirugías y el CPAP, una máquina que usa presión de aire para mantener las vías respiratorias abiertas al dormir.

Aguirre recalca la importancia de tratar la apnea del sueño y dejar de normalizar los ronquidos, ya que "el paciente puede decirte, 'no, yo dormí ocho horas de corrido, pero desperté como si me hubiera pasado un camión por arriba'. Y claro, porque con la apnea tiene un sueño de mala calidad".

A esto se suma el no confundir apnea de sueño con insomnio, ya que en ocasiones puede estar enmascarado: "Alguien puede despertar seguido por apnea y creer que es insomnio, y un médico no especialista puede indicar zopiclona pero no resuelve el problema. Hay que saber identificarlo".

nio, pero también otros trastornos del sueño", detalla la especialista. Y lo atribuye al estilo de vida, a la sobreestimulación del mundo moderno, el estrés, sumado a más pacientes con obesidad y el calor de verano.

Además, los especialistas estiman que 20% de la población vive con algún grado de apnea del sueño.

"Efectivamente son problemas que están en aumento, y han aumentando las consultas por trastornos del sueño. Pero una buena noticia es que las personas están consultando más porque tienen más conciencia del tema", enfatiza Oliva.

Ignacio Gutiérrez, neurólogo de la Clínica Somno, también confirma que actualmente "hay más prevalencia de insomnio", y aclara que este aumento va asociado, en buena medida, a enfermedades del ánimo como depresión y ansiedad.

Sobre motivos adicionales, precisa

que estos problemas son consecuencia del mundo moderno: "Tiene mucho que ver con la tecnología y con las redes sociales y el uso de pantallas durante la noche, así como los malos hábitos nocturnos".

En ese sentido, advierte que cada vez es más frecuente el uso de fármacos para dormir y alerta sobre el peligro de usarlos sin seguimiento médico, ya que pueden generar dependencia. De hecho, la zopiclona es el sexto fármaco más vendido en el país según el último reporte realizado por el Instituto de Salud Pública (ISP).

"Eso habla de que las personas tienen un muy fácil acceso a estos medicamentos y son medicamentos que generan adicción", advierte Gutiérrez. Por eso, insiste en la necesidad de asistir a consulta en caso de considerar que se está frente a un trastorno del sueño.

¿Cuándo es necesario acudir a un

especialista? Gutiérrez recomienda asistir cuando un paciente "lleva más de tres meses de persistentes dificultades para conciliar el sueño o mantenerse durmiendo. También cuando siente que a pesar de que duerme, no descansa y esto se manifiesta en somnolencia durante el día".

## Cómo lograrlo

Carolina Aguirre, directora del Centro del Sueño UC, coincide en que "estamos mucho peor que hace años", pero percibe que, en comparación con la pandemia, ha mejorado la calidad del sueño.

Pero aún falta. Para lograr evitar una crisis del sueño recomienda "cambiar tu vida en favor de respetar tu sueño".

¿Cómo se logra eso? Según Aguirre, lo principal es tener rutinas y respetar una hora similar de despertar y

DAVID ALARCON