

INTRODUCCIÓN, 3 DE MARZO DEL 2016

SENDAS INVESTIGACIONES DE NEUMOSUR Y DE LA UDMFYC QUIEREN AYUDAR A ESTOS ENFERMOS

Casi 50.000 cordobeses sufren trastorno respiratorio del sueño

► Realizar ejercicio físico ayuda a evitar que la apnea se vuelva más grave

M.J. RAYA
local@cordoba.elperiodico.com
CÓRDOBA

Hasta un 6% de la población general padece apnea del sueño, lo que implica que en Córdoba hay casi 50.000 afectados por este trastorno respiratorio, la mayoría de mediana y avanzada edad. El incremento progresivo del número de casos se debe al mayor envejecimiento de la población y al auge de la obesidad, siendo esta última circunstancia un factor de riesgo importante de este trastorno. El 18 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño, para destacar lo importante que es tener un sueño reparador para una mejor calidad de vida. En la Unidad de Trastornos Respiratorios del Sueño del hospital Reina Sofía, perteneciente a la Unidad de Gestión Clínica de Neumología, se realizan anualmente unos 1.300 estudios para controlar los trastornos respiratorios durante el sueño y existen unos 5.000 pacientes en seguimiento. "La apnea obstructiva del sueño se caracteriza por frecuentes pausas respiratorias durante el descanso nocturno que implican riesgos significativos si la persona no se trata, ya que pueden derivar en graves problemas cardiovasculares, ictus cerebrales y mayor frecuencia de accidentes laborales y de tráfico", señala el neumólogo Bernabé Jurado, responsable de esta unidad.

Un estudio, coordinado por Bernabé Jurado en la Unidad del Sueño del Reina Sofía, y apoyado por la Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur (Neumosur), evidencia que "el ejercicio físico destinado a pacientes que sufren el síndrome de apnea del sueño, de carácter leve, mejora su calidad de vida y tiene un efecto positivo sobre el impacto que la somnolencia diurna tiene en las actividades de su vida diaria". "Simplemente si caminan a diario notarán una mayor percepción de bienestar, reducción de la fatiga y un incremento de la calidad de vida. Si una apnea del sueño leve no se corrige se convertirá en grave en 3-4 años. Con el ejercicio y con la pérdida de peso mejora también el estado de ánimo de los pacientes y su grado de participación en actividades sociales. Lo que hemos comprobado con este estudio es que la actividad física,



► María Díaz, Nuria Feu, Inmaculada Jurado, Bernabé Jurado (coordinador) y Asunción del Pozo.

basada en un programa de caminatas, la pueden hacer en su domicilio, lo que facilita su realización en cualquier momento del día", indicó el doctor Jurado.

ATENCIÓN PRIMARIA // Relacionado también con la apnea del sueño es un estudio, coordinado por el doctor Luis Ángel Pérula, que ha recibido una colaboración económica de 6.900 euros de la Consejería de Salud, Administración que por primera vez ha concedido ayudas de investigación en atención primaria. Pérula, técnico de salud de la Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Córdoba (Udmfyc), explica que esta investigación, que forma parte de la tesis doctoral del enfermero Jesús Serrano Merino, de la Uni-

dad del Sueño del Reina Sofía, analiza los efectos sobre la calidad de vida del tratamiento con dispositivos de presión positiva en mayores de 65 años con síndrome de apnea del sueño. Estos sistemas son conocidos como CPAP (empleo de presión positiva continua sobre la vía respiratoria). "Tenemos que estudiar a 150 pacientes, pero los resultados preliminares de los 65 primeros candidatos demuestran que a los 3 meses de usar estos dispositivos ha mejorado muy positivamente su calidad de vida. Y eso es importante porque son personas de más de 65 años que suelen tener otros problemas de salud al margen de la apnea", resaltó Luis A. Pérula.

Este estudio, en el que participan a su vez el doctor Bernabé

Jurado y unos diez médicos de familia de la provincia, cuenta con una financiación anterior, del 2014, concedida por la Fundación Progreso y Salud. ≡

MIGUEL ÁNGEL SALAS