



Más de 60.000 almerienses padecen apnea del sueño

Salud

Neumosur advierte que es el trastorno del sueño más común y que la mayoría no sabe que lo tiene

LA VOZ

Redacción

La Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur (Neumosur) quiere aprovechar la celebración del Día Mundial del Sueño (que tuvo lugar el pasado viernes, 14 de marzo) para trasladar a la opinión pública que 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 14.000 y 28.000 mujeres y entre 28.000 y 42.000 hombres de la provincia de Almería 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.

Los expertos alertan que dormir mal “no le sale gratis al organismo”, pues es causa de numerosos problemas de salud

Dormir mal afecta de modo directo a la calidad de vida y conlleva mayor riesgo de aparición de tumores
