

*Sobre el sueño,
sus trastornos y
algunos
tratamientos
trata el texto, que
pretende mejorar
la calidad del
dormir*

Neurólogos lanzaron su segundo libro

ME 78 76

dime cómo duermes...

Para el hombre, dormir es tan placentero y necesario como alimentarse. Pero dormir bien es una cuestión que pocos conocen, sobre todo porque en la vida moderna, la gente le quiere sacar más provecho al día y, en consecuencia, cada vez duerme menos. Y duerme mal.

Según las organizaciones científicas dedicadas al estudio del sueño, existen aproximadamente ochenta trastornos del sueño. Entre los más frecuentes está el insomnio, que es la dificultad para iniciar el sueño, para mantenerlo o con un despertar precoz. Insomnio que normalmente está relacionado con situaciones vivenciales. Pero hay un grupo de personas que tiene un insomnio crónico, que puede formar parte de una enfermedad psiquiátrica; por ejemplo, una sicosis, una depresión o una alteración de la personalidad. Trastornos del sueño que empiezan a verse en la infancia y en la pubertad, explica el neurólogo Osvaldo Olivares, quien junto a los doctores Nelly Chiofalo y Eugenio Soto escribió el libro "Dime cómo duermes y te diré cómo vives", donde volcaron los resultados de sus investigaciones acerca del sueño, sus trastornos y sus soluciones.

La iniciativa, presentada recientemente por Editorial Sudamericana Chilena, nació después de haberse agotado la primera edición de su libro "Trastornos del Sueño", distribuido entre médicos chilenos y en algunos países de Latinoamérica, y



EL INSOMNIO es uno de los trastornos más frecuentes del sueño.

está orientada hacia un conocimiento general, pero sin perder la rigurosidad científica basada en la experiencia clínica y de laboratorio de sueño.

El libro permite entender la terminología del sueño, las características de cada trastorno, así como algunos tratamientos e indicaciones de estudio.

Nelly Chiofalo dice que se está trabajando en la temática de los sueños desde hace tiempo, partiendo por las sospechas de muerte súbita en los niños, y siguiendo por los problemas del sueño en los adultos.

Además del insomnio, los trastornos más frecuentes del sueño son las apneas, las sospechas de muerte súbita, que en su opinión son en un 15 por ciento verdaderas "y el resto son temores de los papás"; los sonambulismos, los terrores nocturnos, las enuresis, las piernas inquietas.

Casi un tercio de la población mundial tiene trastornos del sueño, y se da más en los países desarrollados, asegura.

¿El remedio pasa sólo por un tratamiento oral?

Muchas veces son recomendaciones sobre qué hacer o qué no ha-

cer al momento de irse a acostar; por ejemplo, evitar el cigarrillo en la noche, cambiar sus hábitos de vida. Hay gente que dice me duermo tan tarde que me despierto a las once de la mañana. ¡No!, tiene que despertarse temprano en la mañana, para que en la noche pueda tener sueño.

¿Las horas de sueño son importantes?

¡Importantisimo. Hay muy poca gente que necesita dormir menos de siete u ocho horas, con la edad por supuesto va disminuyendo.

¿Este libro representa una real ayuda para las personas?

Bueno, muchos médicos nos están enviando pacientes, porque se han hecho conscientes de que los trastornos del sueño pueden ser debido a algún problema que hay que solucionar. En general, se dan recomendaciones de cómo mejorarse a sí mismo mediante determinados hábitos y cuándo consultar a un médico, para ver si hay un problema otorrinológico o broncopulmonar.

¿A qué grupos afecta más la problemática del sueño?

El adulto joven está hoy día sujeto a insomnio de mediano a severo. Mientras que los sonambulismos, los terrores nocturnos y las enuresis se dan mucho más en los niños de entre seis y doce años.

Y a los ancianos, de qué manera los afecta.

Con la edad disminuye el sueño, entonces también hay que ayudar a dormir a los viejitos. (M.E.F.)

El A, B, C del sueño

Apnea: es una alteración del sueño que se da en forma gradual. Normalmente se trata de sujetos reventadores. Los músculos de la lengua y las estructuras blandas se colapsan y tienden a ocluir la vía respiratoria, por lo tanto el sujeto no recibe aire.

Cataplexia: cuadro súbito, de dramática pérdida del tono muscular y de los reflejos profundos que producen debilidad muscular, sensación de parálisis o colapso posterior. Generalmente se precipita por un trastorno emocional que incluye crisis de risas, esfuerzo físico súbito.

Disomnia: cualquier trastorno del sueño o

del despertar mismo.

Disnea nocturna paroxismal: trastorno respiratorio, con inspiraciones y expiraciones breves y muy frecuentes, que puede ser debido a algún problema pulmonar y que aparece simultáneamente y a menudo despierta al individuo en cualquier etapa en la que esté durmiendo.

Hipersomnia: sueño excesivo o prolongado. Insomnio: dificultad para dormir.

Latencia del sueño: es el período de tiempo medido desde que se apaga la luz con el individuo acostado y el comienzo de su dormir.

Pesadilla: es un ataque ansioso durante el soñar y en el que el sujeto tiene manifestaciones gestuales, guturales y corporales.

Ronquidos: ruido producido principalmente durante la fase inspiratoria del respirar y que se produce durante el sueño, debido a una vibración del paladar blando y de los pilares que están delante de las amígdalas.

Tumescencia penil: es una erección y tumefacción del pene que se produce toda vez que se sueña. Su estudio permite diferenciar las impotencias psicológicas de las orgánicas.

Ullmann [illegible] 23-10-1988 P 33

Dime cómo duermes -- [artículo] M. E. F.

Libros y documentos

AUTORÍA

Chiofalo Santini, Nelly

FECHA DE PUBLICACIÓN

1998

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Dime cómo duermes -- [artículo] M. E. F.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile