

Mecanismos y características del sueño aborda especialista en primer libro sobre el tema

Trastornos que desvelan

MARGARITA ESPINOZA F.

Descifrar los fenómenos asociados al sueño ha sido una preocupación constante de la medicina. Ya en su época los griegos se interesaban en el tema, curiosidad que se acentuó a mediados del siglo 19, cuando la siquiatria empieza a interesarse por estudiar las alteraciones del sueño.

Pero el gran auge se produce a mediados del siglo 20. Técnicas fisiológicas permitieron registrar las etapas del sueño, muy en especial el descubrimiento del sueño Rem (movimiento rápido de los ojos), en 1951, y el sueño asociado con las ensoñaciones. Luego, en la década del 70, el desarrollo de los aspectos clínicos y del sueño y su significado en la vida cotidiana se tornan relevantes. En 1978 se descubre el síndrome de apnea obstructiva y adquieren gran importancia los estudios del sueño, explica el neurólogo Walter Avdalooff, quien acaba de escribir el libro "Medicina del Sueño", que será presentado en sociedad próximamente.

La falta de información completa sobre trastornos del sueño en idioma español y la ausencia de textos actualizados sobre el tema llevaron a este especialista a preparar este material, de fácil comprensión y lectura para profesionales, estudiantes y público en general. "Los médicos y la sociedad

en general tienen un desconocimiento relativo sobre el tema. En las escuelas de Medicina, el tema trastornos del sueño tiene un currículo que sólo ocupa algunas horas de estudio, y los especialistas, neurólogos y siquiátras tienen conocimiento superficial de esta área. Este libro da la oportunidad de conocer y diferenciar las diversas alteraciones del sueño. Tiene un área importante en lo que corresponde al manejo psicológico del insomnio y para enfermeras sobre manejo hospitalario de trastornos del sueño", precisa.

Avdalooff acaba de participar en el Congreso de la Sociedad Americana de Trastornos del Sueño, en Las Vegas, donde lo más relevante fue el descubrimiento de ciertas proteínas muy unidas a la narcolepsia. "Se descubrieron los neurotransmisores que producen la narcolepsia, que es una enfermedad en la cual hay ataques de sueño: la persona cae bruscamente dormida por periodos. Afecta básicamente en la pubertad o adolescencia, tanto a hombres como mujeres, en una proporción de 1 a 10 mil", explica.

Entre los temas que aborda en su libro están los fundamentos científicos del sueño. "Tratamos en profundidad mecanismos y características del sueño en etapas de la vida. Se trata de las ensoñaciones, los sueños y su significado en la vida cotidiana, desde el punto vista médico".

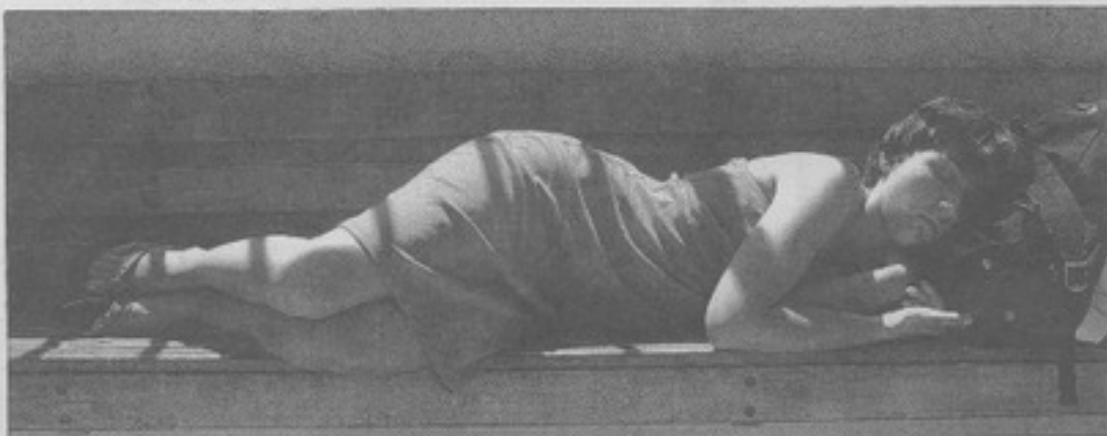
Las patologías más frecuentes asociadas al sueño son los diversos tipos de insomnio, que afectan entre un 10 y 15 por ciento de la población, incluidos niños y adultos. Luego están los trastornos respiratorios, las apneas, sobre el 1 y el 2 por ciento de la población mayor de 35 años.

Las parasomnias, como los terrores nocturnos, las crisis de pánico, pesadillas, enuresis (incontinencia urinaria), corresponde en alta proporción a la población infantil, pero tienden a disminuir y a desaparecer en la adolescencia.

Los trastornos menos conocidos o infrecuentes son el insomnio fatal familiar, de origen hereditario, que afecta a varios miembros de la familia y que se acompaña de signos degenerativos graves. El síndrome de Kline Levin, de hipersomnia periódica, que dura entre 7 y 10 días y que se presenta en periodos de entre 30 y 45 días.

Las patologías más severas son la hipersomnia, la somnolencia excesiva diurna, que los especialistas asocian con la ocurrencia de accidentes de tránsito y laborales, los que pueden ser fatales. Todas tienen tratamiento.

En las mujeres, los trastornos del sueño están asociados a los ciclos menstruales, en los cuales hay somnolencia excesiva previa a la menstruación, incremento del insomnio en la menopausia y trastornos respiratorios durante el embarazo.



La hipersomnia es una de las patologías más frecuentes asociadas al sueño.

Trastornos que desvelan [artículo] Margarita Espinoza F.

AUTORÍA

Espinoza Flores, Margarita

FECHA DE PUBLICACIÓN

2000

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Trastornos que desvelan [artículo] Margarita Espinoza F.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

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