

17 de marzo, 2023

Día Mundial del Sueño

"El sueño es esencial para la salud"

World Sleep Day March 17, 2023
Sleep is Essential for Health

Sociedad
Uruguaya de
Neumología
www.suneumo.org

MATERIAL DE DIFUSIÓN MASIVA

El 17 de marzo es el **Día Internacional del Sueño** y con este lema la **Sociedad Uruguaya de Neumología** apoya la iniciativa de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WSS) con el objetivo de alertar sobre diferentes problemas vinculados a este tema.

El sueño es un aspecto fundamental para la salud. Al igual que alimentarnos bien y hacer ejercicio, el sueño se vuelve elemental para el **bienestar físico, mental y social.**

Algunos beneficios de lograr un **sueño adecuado** (entre 6 y 9 horas), son:

- Consolidar la memoria y el aprendizaje.
- Mejorar los reflejos.
- Promover la salud cerebral eliminando sustancias tóxicas en el cerebro.
- Restaurar la función inmune generando respuestas adecuadas ante la presencia de gérmenes.
- Regular la secreción de hormonas (como la hormona del crecimiento que es fundamental en la infancia y adolescencia).

A su vez, el déficit de sueño puede verse asociado a la presencia de enfermedades como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, o incluso cáncer.

A partir de la experiencia en clínica en neumología, podemos advertir que existen trastornos respiratorios del sueño que son cada vez más frecuentes, como la apnea obstructiva del sueño, que afecta del 4 al 10 por ciento de la población adulta.

Esto tiene lugar debido a la relajación de la musculatura de la vía aérea superior durante el sueño, asociada a obesidad y/o factores anatómicos que produce una disminución o interrupción del flujo aéreo (apneas o hipopneas) acompañado de desaturación arterial y/o microdespertares que afectan la calidad de sueño y repercuten en comorbilidades tales como cardiopatías, hipertensión arterial, diabetes, hipotiroidismo.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de apnea obstructiva del sueño (AOS)?

- Sueño no reparador.
- Excesiva somnolencia diurna.
- Cansancio durante el día.
- Ronquidos y pausas respiratorias o apneas observadas por otra persona.

17 de marzo, 2023

Día Mundial del Sueño

"El sueño es esencial para la salud"

World Sleep Day March 17, 2023
Sleep is Essential for Health

Sociedad
Uruguaya de
Neumología
www.suneumo.org



¿Qué hacer ante la percepción de estos síntomas?

Es importante saber que estos son síntomas propios de una afección del sueño que puede desencadenar o empeorar otros trastornos o enfermedades. Por lo tanto, la primera sugerencia es consultar al médico.

El área de neumología en conjunto con otras especialidades, estudia los trastornos respiratorios del sueño. Desde la consulta clínica podemos sugerir realizar un diagnóstico mediante un registro nocturno (polisomnografía o poligrafía cardiorrespiratoria) que permite evidenciar la presencia de apneas o hipopneas, desaturación arterial, ronquidos y posición corporal.

En segundo lugar es importante saber, que existe un tratamiento para corregir trastornos del sueño.

Este tratamiento es individualizado y orientado a corregir la obstrucción de la vía aérea superior y sus consecuencias, con un enfoque multidisciplinario.

Consiste en la aplicación de presión positiva en la vía aérea (CPAP) lo que corrige los eventos respiratorios, mejora la calidad del sueño y los síntomas diurnos del paciente.

Se trata de un tratamiento crónico, que requiere de un seguimiento periódico que asegure la corrección del trastorno y el cumplimiento del mismo.

"El sueño es esencial para la salud". Con este lema sencillo nos proponemos hacer una pausa para percibir cómo es nuestro descanso, cambiar algunos hábitos para lograr un descanso pleno e identificar posibles dificultades para hacer una consulta médica oportuna.



Día Mundial del Sueño

"El sueño es esencial para la salud"

World Sleep Day March 17, 2023
Sleep is Essential for Health

Sociedad
Uruguaya de
Neumología
www.suneumo.org