

EN EL HOSPITAL DE COQUIMBO

# Actualmente 254 pacientes con trastorno del sueño mejoran su calidad de vida

**Este viernes 15 de marzo se conmemora el Día mundial del Sueño, con la misión de concientizar la importancia del buen dormir. El ser humano invierte aproximadamente un tercio de su vida durmiendo, de ahí la importancia de adoptar buenos hábitos para una buena higiene del sueño.**



La Unidad de Neurofisiología, se encarga de detectar las causas y determinar tratamientos para estos trastornos, como: insomnio, apnea del sueño, narcolepsias e hipersomnias, entre otros.

CEIDIA

Equipo El Día / Coquimbo



@eldia\_cl

La llegada de marzo indica que es el momento de retomar rutinas laborales y académicas, lo cual generalmente acelera nuestro ritmo de vida y provoca que muchas personas acaben padeciendo trastornos del sueño que, si se convierten en un mal hábito, pueden provocar efectos negativos sobre el cuerpo y propiciar el desarrollo de enfermedades.

Para hacer frente a estas afecciones, el Hospital San Pablo de Coquimbo, a través de la Unidad de Neurofisiología, pionera en la zona norte del país, se encarga de detectar las causas y determinar tratamientos para estos trastornos, como: insomnio, apnea del sueño, narcolepsias e hipersomnias, entre otros. "Somos el único centro de la región que hace estudios del sueño, en la etapa de tratamiento nos enfocamos principalmente en la apnea del sueño,

para insomnio los pacientes pueden ser derivados a neurología si consideran que tienen un trastorno o alteración para dormir, la recomendación es acudir a atención primaria para derivación a neurología de nuestro hospital, o bien, si el médico considera que es un trastorno respiratorio, se deriva a broncopulmonar", comenta Nidia Rocco, enfermera encargada de la Unidad de Neurofisiología, quien agrega que "también damos tratamiento a la apnea del sueño, que es algo frecuente y que se normaliza mucho. En este caso, la recomendación igualmente es acudir al médico de atención primaria para que genere la interconsulta".

Respecto a estudios del sueño, en la actualidad se realizan poligrafías y polisomnografías que determinan diagnósticos. A eso se suman los tratamientos del programa ventilados, que en la actualidad dan solución a 254 pacientes con apnea del sueño, gracias a la utilización de equipos CPAP y BIPAP.

## HIGIENE DEL SUEÑO

Este viernes 15 de marzo se conmemora el Día mundial del Sueño, con la misión de concientizar la importancia del buen dormir. El ser humano invierte aproximadamente un tercio de su vida durmiendo, de ahí la importancia de adoptar buenos hábitos para una buena higiene del sueño.

Para la Dra. Anthonella Veracierta, neuróloga especialista en trastornos del sueño del Hospital de Coquimbo, "que tengamos un sueño reparador depende de la cantidad de horas y la calidad. En los adultos deberían dormir entre 7 y 9 horas, en cuanto en calidad, debemos sentir que al día siguiente estamos descansados mentalmente. Lo ideal es tener un sueño continuo, lo normal es despertarse entre una a dos veces por noche y que en 20 minutos podamos volver a quedarnos dormimos. Pero si nos levantamos 5 o 6 veces, ese sueño no es reparador". Además, la especialista entrega los

siguientes consejos para que el buen dormir se transforme en un sueño accesible para todos:

- Mantener un horario estable para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana.
- Evitar ver televisión en la cama o usar equipos con pantalla antes de dormir.
- Evitar cenas abundantes y excesivamente condimentadas antes de irte a dormir.
- Evitar por la tarde bebidas que contienen cafeína (bebidas cola o café) o grandes cantidades de azúcar.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco antes de dormir, estos facilitan la entrada del sueño, pero luego lo interrumpe, se fragmenta y es insatisfactorio.
- Preferir realizar ejercicio físico por la mañana, ya que esto es beneficioso para el sueño nocturno.
- Procurar tener un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura agradable en el dormitorio.