

“El sueño es un proceso que todos vivimos diariamente, aunque somos muy poco conscientes de lo que pasa en él”.

## Dra. Dña. Inés Picornell “El sueño y sus trastornos”

El Dr. D. Juan Hermida, vocal de la Junta Directiva fue el encargado de dar la bienvenida a los asistentes y, en especial a su colega, la Dra. Inés Picornell Darder, socia del Casino de Madrid.

D. Alfredo Gómez Gil, también socio del Casino, y coordinador del Ciclo “Nuestros socios”, fue el encargado de presentar a la ponente, Presidente de la Sociedad Madrileña de Neurofisiología Clínica, de quien destacó parte de su excelente currículum.

Nuestra consocia comenzó su ponencia afirmando que “el sueño es muy importante para todos, es un proceso que todos vivimos diariamente, aunque somos muy poco conscientes de lo que pasa en el sueño. El dormir es una necesidad del individuo durante toda la vida, es más importante el dormir que el comer, el hombre resiste mejor el ayuno que el sueño”.

La Dra. Picornell señaló también que el sueño “es un proceso periódico de la alteración de la conciencia, del que podemos despertar” y afirmó que su estudio, el del sueño, “es relativamente reciente; aunque ha preocupado mucho desde la antigüedad. Inquietaban los sueños. Se daba por sentado que se dormía para descansar”. El sueño comenzó a estudiarse con la electroencefalografía que es el registro de la actividad bioeléctrica cerebral. En el año 23 un médico austríaco hizo el primer electroencefalograma, poniendo electrodos a su hijo enfermo, registrando los llamados ritmos de vigilia. La sociedad médica de aquella época no creyó que fuera verdad. Pero él siguió con los estudios. Después de la II Guerra Mundial, con la llegada de los transistores, ya se pudo estudiar la actividad cerebral en vigilia y en sueño. Se estableció que había dos tipos de sueños: el de ondas lentas y el de ondas rápidas. Durante este sueño rápido es cuando soñamos.

“¿Qué ocurre durante el sueño? ¿Cómo es y como tenemos que entender el sueño?”, se preguntó la ponente. “Lo estudiamos mediante una polisomnografía que es el registro de la actividad cerebral, además de otros parámetros biológicos, como el electrooculograma para registrar las alteraciones en los ojos”.

Según afirmó nuestra consocia, las diferentes fases de sueño se pueden definir por tres paráme-



tros: electroencefalograma, el electrooculograma y el electromiograma. Necesitamos saber qué pasa, registrar también la frecuencia cardíaca, la respiración, la tensión arterial, etc, etc.... “Depende lo que estemos buscando diagnosticar”.

Hay un sueño de ondas lentas, donde no hay movimientos oculares rápidos. Sueño No Rem. En este sueño No Rem hay cuatro grados: cuanto más lento, más difícil despertar al sujeto. Fase 1 y 2, sueño ligero, fases 3 y 4, sueño profundo.

El sueño Rem tiene brotes de movimientos oculares rápidos, ninguno de nosotros tiene los mismos movimientos ni el mismo patrón. También existe el parámetro de la temperatura del cuerpo: la temperatura baja durante el sueño lento y se incrementa durante el sueño rápido.

La Dra. Picornell ilustró su ponencia con tablas y diapositivas comparando las fases de sueño y sus indicativos. “Se alternan periodos de sueño lento con periodos de sueño rápido, siempre estamos hablando de un adulto sano, pues hay patologías que modifican estos patrones. Es un ciclo, de duración variable, de entre una y dos horas. Hacemos en la noche de cuatro a cinco ciclos, secuenciales, sueño rem, sueño no rem”.

“El cuerpo duerme lo que necesita; no debemos preocuparnos por dormir 8 horas. No todos necesitamos las mismas horas de sueño, no podemos obsesionarnos por dormir una cantidad concreta de horas”.

Para terminar su intervención Dña. Inés Picornell habló de los trastornos del sueño, clasificados internacionalmente en tres grupos: disomnias, parasomnias y aquellos de origen médico psiquiátrico.