

Ciclo “El sueño y sus trastornos”

La doctora D.^a Inés Picornell Darder participó inicialmente en el Ciclo de Nuestros Socios, pero viendo la amplitud de su materia, el Casino decidió hacer un ciclo de conferencias sobre “El sueño y sus trastornos”, dentro del cual el día 29 de octubre, dedicó su intervención a analizar “El sueño en las diferentes etapas de la vida”.



Dra. Dña. Inés Picornell

“El sueño en las diferentes etapas de la vida”

La presentación del acto la realizó D. Gerardo Seco Ródenas, Tesorero Contador del Casino de Madrid en nombre del Presidente D. Javier Torrico Torrico, y en ella destacó “el altísimo nivel” de la ponente, tras leer algunos de los méritos de su biografía, entre ellos y “el más importante el que es socia del Casino”, dijo con humor.

El encargado de realizar la presentación de la conferenciante fue el catedrático emérito de la facultad de Medicina de la Universidad Complutense y también socio del Casino de Madrid, D. Julio César Legido Arce.

D.^a Inés Picornell Darder es Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid (1971). Además es especialista en Neurofisiología Clínica y especialista en Medicina Deportiva. También preside la Liga Española Contra la Epilepsia, la Sociedad Española de Neurofisiología Clínica y la Comisión Nacional de Neurofisiología Clínica, entre otras instituciones.

Inició su ponencia señalando que el sueño “es una necesidad fisiológica del ser humano durante toda la vida, al que dedicamos un tercio de nuestra existencia”. Nadie “nos enseña a dormir” pero el hombre ha estado siempre preocupado por estudiar qué ocurre durante ese tiempo, e hizo un repaso por los conocimientos históricos sobre la materia que dividió en dos partes. La primera abarca desde el principio de los tiempos hasta 1924 y el segundo desde entonces hasta nuestros días. El antes y el después lo marca la encefalografía, que pudo registrar la actividad cerebral.

Aseguró que “no se puede vivir sin dormir” y factores como los cambios de horarios (trabajos por turnos) o los viajes, especialmente los que suponen alterar drásticamente los horarios provocan envejecimiento prematuro. Suiza no cambia la hora. Vieron que con los cambios las vacas daban menos leche y de peor calidad. También señaló que la duración media del sueño está entre las 6 y las 7 horas pero los pará-



metros y las necesidades varían mucho de unas personas a otras.

Otra cuestión que destacó es que “si el sueño no viene, no se duerme”. Es así.

En relación a las necesidades en función de las etapas de la vida, explicó que el sueño de los niños es *polifásico* y dormir bien es la mejor manera de lograr adultos felices. Duermen 18 de las 24 horas. Cada tres o cuatro horas, comen y duermen. “Antes de los cinco años es preciso entrenarlos para dormir solos, tranquilos, sin estridencias y en su espacio”. Entre los 4 y 5 años el sueño es ya *monofásico* y se mantiene así hasta la vejez. En los adolescentes, el sueño es muy profundo y deben dormir en torno a 11 horas. En la edad adulta, se aconseja que sean sobre 8 horas. En las personas ancianas el sueño vuelve a ser *polifásico*. A veces se quejan de que duermen poco, pero luego, cuando se analiza, no es verdad.

Picornell apuntó algunas indicaciones para una correcta higiene del sueño. Es aconsejable que se mantenga un horario fijo para ir a dormir y para levantarse. Lejos de lo que solemos hacer, que de lunes a viernes madrugamos, pero los fines de semana, al levantarnos tarde desajustamos todo. Por eso los lunes, lejos de estar descansados, solemos estar peor. Un horario regular es lo mejor. El ejercicio físico, que es muy conveniente, no debe hacerse entre dos y cuatro horas antes de dormir, por lo que supone de excitación del cuerpo.

“Antes de los cinco años es preciso entrenar a los niños para dormir solos, tranquilos, sin estridencias y en su espacio”.

