Ciclo "El sueño y sus trastornos"

Dentro del Foro de opinión, el Casino de Madrid organizó el ciclo "El sueño y sus trastornos" a cargo de nuestra consocia la doctora Picornell. En este número les ofrecemos la reseña de dos conferencias: la dedicada al "Insomnio" que pronunció el 2 de diciembre y la titulada "Síndrome de apnea obstructiva durante el sueño. Hipersomnia diurna. Ronquidos", del día 20 de enero.

> "El alcohol y los hipnópticos son las principales causas de los problemas del sueño."

Dª. Inés Picornell Dader

"Insomnio" y "Síndrome de apnea obstructiva durante el sueño. Hipersomnia diurna.

En los dos actos, la presentación corrió a cargo del Dr. D. Julio César Legido Arce, Catedrático Emérito de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense y Socio del Casino de Madrid, quien además de su faceta profesional, destacó su trabajo como científica así como su labor social, en la que también destaca porque es buena deportista y "siempre se ha dado a los demás".

D.ª Inés Picornell Dader 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.

En ambas conferencias, y siguiendo su instinto didáctico, la Dra. Picornell quiso iniciarlas recordando conceptos básicos sobre el sueño, como deferencia a quienes acudían por primera vez. 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 breve repaso histórico por los conocimientos que el hombre ha ido aprendiendo sobre la materia.

Para detectar cualquier patología en el sueño, es necesario realizar una polisomnografía nocturna que recoge diversos parámetros físicos como ritmo cardíaco, movimientos oculares, movimientos de brazos y piernas… Debe realizarse en unas condiciones lo más naturales posibles y crear un clima similar al habitual evitando alteraciones que puedan interrumpir el sueño.

En relación a la patología del insomnio, la doctora señaló que es la causa más frecuente de consulta médica, después de los dolores de cabeza.

En relación a "Síndrome de apnea obstructiva durante el sueño. Hipersomnia diurna. Ronquidos", la ponente destacó que "el hambre, la sed y el sueño son necesidades imprescindibles a lo largo de toda la vida". Se pueden estar varias semanas sin comer pero no sin dormir y de ahí la importancia de hacerlo correctamente.

¿Qué ocurre cuando hay apnea? ¿Cuantos tipos hay? No entra oxígeno. Hay más anhídrido. Sube la tensión arterial. El corazón se pone taquicárdico y bradicárdico. El paciente se despierta. Es aconsejable la pérdida de peso, la administración de aire contínuo, e incluso el tratamiento quirúrgico.