

Expertos en sueño aseguran que una sociedad que no duerme es una sociedad enferma

La Unidad de Trastornos del Sueño del Centro de Neurología Avanzada (CNA) destaca que "dormir menos de lo necesario acorta la vida". Por el Día Mundial del Sueño aseguran que, "una siesta sí entra dentro de los patrones más saludables", mientras el despertador es "un contrasentido"

Una sociedad que no duerme es una sociedad enferma. De esta forma, el director de la Unidad del Sueño del Centro de Neurología Avanzada (CNA), Hernando Pérez, ha incidido en la necesidad de mantener una buena higiene del sueño ya que, "enfermedades como el Alzheimer, depresión, diabetes o incluso el cáncer tienen una importante correlación con la falta de sueño".

Pérez, con motivo este viernes del Día Mundial del Sueño que este año se celebra bajo el lema 'Dormir es esencial para la salud', ha hecho especial hincapié en la importancia de "la calidad del sueño para prevenir enfermedades neurodegenerativas". Y ha querido crear conciencia sobre la idea de que "todos los sistemas fisiológicos y neurológicos importantes de nuestro cuerpo, cada red neuronal u operación de nuestro cerebro, se someten a una revisión general durante el sueño".

De esta forma, este neurólogo experto en sueño ha incidido en que "dormir menos de lo que cada persona necesita al día, acorta la vida" y ha explicado que la media de sueño en el adulto en condición sana es de siete horas y media a ocho horas y media. Sin embargo, "cada uno de nosotros tenemos una cuota de sueño asignada y es la que debemos de cubrir".

"Lo importante es dormir lo necesario para estar descansado y aguantar bien hasta la noche siguiente, haciendo incluso uso de la siesta, que siendo de entre 20 a 30 minutos, entraría dentro de los patrones más saludables", ha subrayado. El experto ha destacado que "en ningún caso romper el sueño de forma artificial o forzada es saludable ni aconsejable", por lo que "el despertador se convierte en un contrasentido".

El Día Mundial del Sueño es un evento anual que centra, desde el punto de vista médico, la atención sobre temas importantes relacionados con el sueño. Su objetivo es disminuir la carga de los problemas del sueño, que afecta al 45 por ciento de la población mundial, a través de una mejor prevención, concienciación y manejo de los trastornos del sueño.

Por ello, Pérez ha alertado de que, "si no se duerme lo suficiente el rendimiento cognitivo se puede ver afectado. Uno de los principales problemas con la falta de sueño es que en el momento no te das cuenta del daño que te estás causando". En este orden, ha puesto el foco sobre "la relevancia tanto del sistema glinfático como el sistema linfático del cerebro". Es decir, "el que consigue limpiar de basura el cerebro humano".

"El sistema glinfático se activa cuando dormimos en la fase de sueño profundo, del sueño no REM, es entonces cuando realmente funciona, ya que en los canales perivasculares que están alrededor de las arterias se ha demostrado que se ensanchan y ello permite que penetre el líquido cefalorraquídeo y, en ese momento, se limpian los detritus y los tóxicos a nivel cerebral".

Este especialista en sueño del Centro de Neurología Avanzada ha destacado este hecho como "uno de los más interesantes descubrimientos de los últimos años, ya que se está poniendo un foco importante en el nexo entre no descansar bien y la predisposición a enfermedades neurodegenerativas".

Este especialista coincide con los expertos de las Asociación Mundial de la Medicina del Sueño en que "la ausencia de sueño puede provocar además de la falta de memoria, otros problemas incluso relacionados con la sexualidad". Igualmente, "la privación crónica de sueño acarrea cansancio, irritabilidad y mal genio", ha señalado.

Está comprobado que el sueño es un pilar fundamental de la salud humana y ayuda a mantener la salud mental. Y, por tanto, se debe cuidar el sueño, pero sin caer en la automedicación ni acudir a fármacos sin seguimiento médico porque puede ser contraproducente.

"Hay que conseguir un buen descanso, pero con herramientas que sean seguras, resolutivas y lo más fisiológicas posibles y no recurrir a la simple benzodiazepina, que es lo que se suele recompensar en el 99 por ciento de los casos y que, según algunos estudios, puede incrementar el riesgo de demencia", ha concluido el especialista en sueño del CNA.

Lo adecuado es ponerse en manos de expertos como los de este grupo médico, el cual, gracias a esta unidad especializada en trastornos del sueño, cuenta con un equipo que a través de terapias integrales consigue que el paciente pueda dormir bien.

El CNA se ha convertido en un complejo médico privado de referencia en Andalucía en ofrecer un tratamiento completo contra los trastornos neuronales provocados por la mala calidad del sueño a través de un abordaje multidisciplinar e interdisciplinar en el que participan neurólogos, psiquiatras, psicólogos, neuropsicólogos y neurofisiólogos.

El Centro de Neurología Avanzada cuenta en su sede central en Sevilla con más de 900 metros cuadrados, convirtiéndose en el mayor centro neurológico extrahospitalario del país, y que junto con las sedes satélites (CNA) en Huelva, Chiclana de la Frontera y Málaga, realizan más de 35.000 consultas al año con un seguimiento personalizado y continuado al servicio del paciente.

Datos de contacto:

María José García-Mondelo Pérez
617551616

Nota de prensa publicada en: [Sevilla/Málaga](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>