

Gurutz Linazasoro: "El sueño es uno de los pilares de la salud y con la pandemia hay más alteraciones"

Mañana, 19 de marzo, se celebra el Día Mundial del Sueño. El neurólogo de Policlínica Gipuzkoa, Gurutz Linazasoro, da algunas pautas

“Los trastornos del sueño siempre despuntan cuando la coyuntura social y económica empeora y desgraciadamente ahora es uno de esos momentos”.

“Aunque la duración del sueño ha aumentado una media de 45 minutos a raíz de la pandemia, también se ve un incremento de insomnio y pesadillas”.

“El insomnio severo es más frecuente en mujeres mayores de 50 años”.

“Curiosamente, la primera causa de insomnio es el miedo a no dormir”.

“No dormir nos disminuye nuestras defensas, aumenta la tensión arterial, disminuye el rendimiento cognitivo y altera la memoria, nos hace ganar peso y favorece la depresión y la irritabilidad”.

“Los fármacos para dormir pueden tener contraindicaciones y efectos a largo plazo que dependen de la dosis y que hay que vigilar”.

“Los trastornos del sueño siempre despuntan cuando la coyuntura social y económica empeora y desgraciadamente ahora es uno de esos momentos”.

Pinchar sobre este link para visualizar el vídeo.

Con motivo del Día Mundial del Sueño, que se celebra el 19 de marzo, el neurólogo de Policlínica Gipuzkoa, Gurutz Linazasoro, da algunas pautas acerca del funcionamiento del sueño y cómo está afectando la pandemia al descanso de la ciudadanía. Para Gurutz Linazasoro, “durante la pandemia se han descrito numerosas alteraciones del sueño, tanto en la cantidad como en la calidad. La duración del sueño ha aumentado una media de 45 minutos e incluso el contenido de los sueños ha cambiado y se ha fijado en temas relacionados con la COVID, como la distancia social o el riesgo de contagio”.

“Uno de los aspectos más curioso -apunta Gurutz Linazasoro-, es que el insomnio es más frecuente en personas adultas. Entre un 20 y un 48 por ciento de la población adulta sufre en algún momento de su vida dificultad para iniciar o mantener el sueño y en al menos un 10 por ciento de los casos es

debido a algún trastorno de sueño crónico y grave”. “Aunque es verdad que las alteraciones de la arquitectura del sueño como pesadillas -añade-, sueños vívidos, terrores nocturnos, trastorno del sueño en fase REM se dan en todas las edades, el insomnio como tal es propio de la edad adulta y, sobre todo, a partir de los cincuenta años en mujeres”.

Respecto a qué es lo que origina esta dificultad para conciliar el sueño o para mantenerlo, Linazasoro afirma que “se ha visto que la preocupación, la ansiedad, el miedo y la depresión asociadas a la COVID y al confinamiento han supuesto un claro incremento en la incidencia de insomnio y pesadillas en las personas, sin olvidar que el trastorno del sueño puede ser la señal de otras patologías que deben descartarse con un pormenorizado estudio neurológico”.

Para el neurólogo de Policlínica Gipuzkoa, “el insomnio debe tratarse en cada caso, porque cada problema es diferente”. Y añade: “El insomnio severo es más frecuente en mujeres, se cree que por cuestiones hormonales y laborales, donde influye también su mayor implicación en las tareas del hogar y el cuidado de la familia, percibido como una presión añadida por la mujer”.

¿Qué hacer cuando no se puede conciliar el sueño?

Para el neurólogo guipuzcoano, premiado tres veces con el Premio Parkinson al mejor proyecto de investigación, junto con el premio al mejor trabajo de educación de la Sociedad Española de Neurología (2008) y el premio de investigación científica en Parkinson (2009), en primer lugar debería esclarecerse cuál es la causa del problema, por qué una persona no puede conciliar o mantener el sueño. “A veces -apunta Linazasoro-, hay ansiedad, depresión o alguna enfermedad subyacente que debe descartarse”.

“No obstante -puntualiza-, curiosamente la principal causa de insomnio es el miedo a no dormir. Y, para estos casos, el primer paso consiste en adoptar unas pautas de higiene del sueño como evitar el alcohol y estimulantes, las cenas copiosas, el ejercicio vigoroso y dedicar el final del día a actividades placenteras, prescindiendo de pantallas, acostándonos en una cama con buen colchón, ropa ligera y cómoda, con la habitación fresquita, sin luz ni ruidos”. Y añade, “en definitiva, ir a la cama con la intención de dormir, aparcando los problemas para la mañana siguiente”. Cuando fracasan estas medidas, Linazasoro apunta que “entonces hay que recurrir a fármacos que serán diferentes en función del patrón temporal del problema”.

Sin embargo, no siempre el problema está en conciliar el sueño, sino que para algunas personas el problema está en lograr mantenerlo. Cuando el problema no es dormir, sino mantener el sueño, Gurutz Linazasoro explica que debe estudiarse cada caso ya que puede haber muchas razones que provocan el despertar: “Desde pesadillas hasta terrores nocturnos, movimientos periódicos de las piernas, síndrome de piernas inquietas, trastorno de conducta en fase REM, apneas del sueño, etc. En estos casos, es recomendable realizar un estudio del sueño en un laboratorio especializado”.

Evitar el ejercicio intenso antes de dormir

A veces, para relajarse después de una intensa jornada laboral, en muchos casos teletrabajando, se piensa que salir a correr o hacer ejercicio es una buena idea. Sin embargo, el neurólogo de Policlínica Gipuzkoa, Gurutz Linazasoro, afirma que “el ejercicio físico viene muy bien, pero debe evitarse un

ejercicio intenso antes de acostarse". En su lugar, apunta Linazasoro, "puede ayudar el yoga, la meditación o cualquier actividad que fomente la relajación física y mental".

En opinión de Gurutz Linazasoro es una buena idea dedicar un día mundial al sueño porque "junto con la alimentación y el ejercicio, el sueño es uno de los pilares de la salud humana". Y añade: "Hay una frase lapidaria que dice que no dormir nos hace enfermos, desmemoriados, obesos y tristes. A lo que yo añadiría que también nos disminuye nuestras defensas, aumenta la tensión arterial, disminuye el rendimiento cognitivo y altera la memoria, al tiempo que nos hace ganar peso y favorece la depresión y la irritabilidad".

Para este neurólogo, "un sueño de calidad se caracteriza por ser REPARADOR y esto quiere decir de duración suficiente, en torno a 7 horas, continuo, sin despertares, y profundo, cumpliendo los 5 ciclos de hora y media con fase de sueño REM y de sueño profundo en todos".

¿Cuándo recurrir a los fármacos para dormir?

Aunque está muy popularizado el uso de fármacos para dormir, Linazasoro opina que "se ha de pensar en fármacos cuando fracasan las medidas de higiene del sueño y su elección depende de cuál sea el problema, porque no es el mismo tratamiento para el insomnio de primera hora que para los despertares frecuentes, por poner un ejemplo". En su opinión, "puede empezarse por los tratamientos más naturales, como la melatonina, que se puede adquirir en las farmacias y en las herboristerías sin receta y ayudan a asentar una pauta horaria de sueño".

En palabras de Gurutz Linazasoro, "la idea es que si necesitamos una ayuda farmacológica para dormir, ésta no sea de por vida, sino que se deje lentamente tras resolver el problema, porque en la mitad de los casos el insomnio es transitorio y es importante que la gente sepa que los fármacos para dormir pueden tener contraindicaciones y efectos a largo plazo que dependen de la dosis y que hay que vigilar".

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten

optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad País Vasco](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>