

Sueño y corazón, una intensa relación científicamente demostrada

[Multimedia](#)

La polisomnografía ayuda a realizar un estudio del sueño mediante diversos valores

Los trastornos del sueño influyen en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Esa es una de las principales conclusiones de la investigación presentada por la Sociedad Europea de Cardiología en una reunión celebrada el pasado mes en Barcelona a la que asistieron más de 30.000 profesionales de la medicina cardiovascular.

El insomnio afecta alrededor del 30% de la población española, siendo más frecuente en mujeres y en personas de edad avanzada. “Tener un sueño reparador es imprescindible para que nuestro organismo funcione correctamente. De ello depende la función endotelial, es decir, la capacidad vasodilatadora de arterias y venas o dicho de otra manera el suministro de sangre al corazón. Si esta función es deficiente, es más posible que se desarrollen problemas cardiovasculares”, explica Santiago Carola Director de ASPY Salud.

Santiago señala la importancia no sólo de la cantidad de horas de descanso sino de la calidad del mismo: “Dormir bien influye en nuestro estado de ánimo, vitalidad, concentración pero sobre todo en nuestra salud física. El descanso está relacionado con el funcionamiento de nuestro metabolismo, el no tener un buen descanso repercute de manera negativa sobre la tensión arterial, niveles de glucosa en sangre y es una de las causas de la obesidad entre otras muchas alteraciones. Por ello, aunque la necesidad del sueño varía con la edad y cada individuo tiene sus propias necesidades, se recomienda descansar una media de 7-8 horas diarias de manera continuada, para conseguir tener un sueño de buena calidad”.

La polisomnografía o el estudio del sueño

La Policlínica IDAS de Castellón perteneciente a ASPY Salud está especializada en trastornos del sueño y realiza diagnósticos y estudios del sueño a través de polisomnografías. “Es una prueba indolora y no invasiva donde se miden una serie de parámetros imprescindibles para poder analizar las causas que provocan los trastornos del sueño”.

Las principales variables que se miden en una polisomnografía son: ondas eléctricas cerebrales, niveles de oxígeno en sangre, frecuencia cardíaca y respiratoria, movimientos de ojos y piernas, posición del cuerpo y ronquidos y apneas. “Durante el sueño se regulan múltiples procesos en el cerebro, en el

cuerpo, se fijan conocimientos...Hay casos en los que es suficiente interponer unos hábitos diarios o higiene del sueño para poder mejorar la actividad cotidiana aunque no se descansen las horas suficientes. Pero existen otros pacientes con problemas de sueño crónicos en los que es necesario realizar un estudio profundo de los factores que causan ese malestar”, concluye.

Sobre ASPY

ASPY Prevención presta servicios de prevención a más de 41.000 empresas desde su constitución en 2006. Con un concepto de servicio preventivo integral y exclusivo ofrece a sus clientes cobertura integral en las 4 especialidades preventivas: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada. Su equipo de 1200 profesionales y sus 220 puntos de servicio en todas las provincias españolas garantizan a empresas y trabajadores un óptimo servicio en la actuación preventiva y un completo asesoramiento técnico y sanitario.

Ahora además incorpora ASPY Salud como respuesta a las necesidades de salud privada www.aspysalud.com

Para más info: presscorporate@presscorporate.com
