

SALUT ■ LA UNITAT DE TRASTORNS RESPIRATORIS DEL SON DE L'HOSPITAL TREBALLA AMB L'INSTITUT D'INVESTIGACIÓ SANITÀRIA PERE VIRGILI

PER RAQUEL CATALÀ
Unitat Trastorns
Respiratoris del
Son de l'Hospital
Sant Joan.
Investigadora
de l'IISPV



Respirar malament mentre dormim, l'apnea del son

El son és tan important com la dieta i l'exercici físic, i junts constitueixen els tres elements clau de la salut humana. És un procés biològic totalment necessari per al nostre organisme. L'apnea del son és l'aparició de pauses en la respiració mentre es dorm. És a dir, es ronca i durant més de 10 segons es deixa de respirar bé, es pausa l'espai entre una respiració i una altra i això, encara que sembli poca cosa, altera la qualitat de vida. S'estima que un 4% de la població pateix d'apnea. Afecta tant els grans com els petits, fet que suposa que tenen excessiva somnolència durant el dia i cansament crònic.

Els efectes de la manca d'oxigen que comporta l'apnea estan directament relacionats amb conseqüències per a la salut. Les apnees comporten un risc augmentat de patir malalties cardíaques com ara la hipertensió arterial, els infarts de miocardi o les arítmies. A banda, poden incrementar el risc de tenir accidents cerebrovasculars com ara un ictus o una feridura, o altres malalties neurodegeneratives com el Parkinson. L'apnea pot desenvolupar alteracions en el nostre metabolisme modificant la quantitat de lípids en sang (triglicèrids, àcids grassos o colesterol), i fins i tot el metabolisme del sucre molt relacionat amb la diabetis. En els nens, l'apnea del son és responsable de trastorns de conducta i dificultats d'aprenentatge.

Si no dormim bé tenim tendència a la somnolència diürna i a l'insomni durant la nit. Quan no aconseguim un son profund, o reparador, això ens provoca la son, i amb ella la disminució de la capacitat d'atenció. L'apnea és responsable del 20% dels accidents de trànsit i els últims estudis realitzats apunten a la vinculació entre apnea del son i major



Imatge d'arxiu d'un pacient a la Unitat del Son de l'Hospital Sant Joan de Reus. FOTO:DT

incidència de càncer. Donat que els trastorns del son tenen un important impacte econòmic i social (baixes laborals, productivitat, accidents de trànsit) així com sanitari (obesitat, malalties cardíocerebrovasculars, metabòliques i càncer), des de les societats científiques reclamem la necessitat de seguir impulsant una infraestructura sanitària que do-

Si no dormim bé tenim tendència a la somnolència diürna i a l'insomni a la nit

ni suport a la medicina del son. El passat dia 14 de març es va celebrar el Dia Mundial del Son sota el lema 'Respira bé. Dorm millor. És salut' organitzat per la Sociedad Española del Sueño i promoguda per l'Associació Mundial de Medicina del Son. El seu objectiu va ser conscienciar els professionals sanitaris i els ciutadans de la importància del son per a la nostra salut. Els problemes relacionats amb el son constitueixen quasi una epidèmia global que amenaça la salut i la qualitat de vida del 50% de la població mundial. A l'Estat espanyol, els trastorns del son afecten un terç de la població i suposen un important problema de salut públi-

ca infravalorat tant pels pacients com pels professionals i les autoritats sanitàries.

L'obesitat i l'edat

Els principals factors de risc de l'apnea del son són l'obesitat i l'edat. És un trastorn respiratori que és més freqüent en homes que en dones. De fet, és molt comú en homes de mitjana edat amb obesitat central, coll curt i gros, que són roncadors i amb excessiva somnolència diürna. Un excés de roncs durant la nit, o mentre es fa la migdiada, amb pauses respiratòries visualitzades per la parella que poden arribar a despertar el pacient amb sensació d'ofec, haurien de ser

elements pronòstics per consultar el metge de família per ser remesos a les Unitats del Son. Hi ha també altres factors que agreugen l'apnea com són l'alcohol, el tabac, els fàrmacs per dormir, els depressors respiratoris i dormir panxa amunt.

El diagnòstic de l'apnea es realitza a les Unitats del Son, mitjançant estudis ingressats o a domicili, segons la gravetat. Pel que fa al tractament, es fonamental perdre pes i recomanacions generals com: evitar la posició panxa amunt, dormir més de 6 hores al dia, evitar el tabac i l'alcohol, fer exercici físic, horaris regulars de son, exposar-se a la llum del sol i evitar anar al llit amb dispositius electrònics que emetin llum com el telèfon mòbil, la TV o les tauletes.

En els casos més greus o en aquells malalts amb factors de risc cardiovasculars, el tractament més efectiu són els dispositius de pressió positiva (CPAP) que requereixen de control per part del pneumòleg, infermeria especialitzada o bé pel seu metge. L'apnea del son no és una malaltia estacionària com la grip, afecta els 365 dies de l'any i les 24 hores del dia.

Pertant, no esperis que et soni l'alarma d'un despertador que pot afectar la teva salut. Si has detectat alguns dels signes d'alarma, consulta-ho amb el teu metge de família, perquè dormir i respirar bé no hauria de fer més son, sinó més salut.

Dra. Raquel Català Pérez
Unitat de Trastorns Respiratoris del Son. Pneumologia. Medicina Familiar i Comunitària - Hospital Universitari Sant Joan de Reus - Investigadora IISPV

MÚSICA ■ ES UNA BANDA DE REGGAE Y SKA

Contratempo confirma su presencia en el Reggae

El Festival Reggae de Reus ha confirmat la presència, el pròxim 31 de mayo en La Palma, del grup Contratempo, després de que la setmana passada se confirmés també la presència del músic Supa Bassiet.

Contratempo es una banda de reggae y ska que nació en Castelló en 2004 y forma parte de La Plana Tropical, colectivo que trabaja para la difusión y pro-

moción del reggae en La Plana. Una parte de sus componentes formaban parte del grupo BJK Ska Sounds, con quien sacaron el primer LP llamado CONTRATEMPO *Brj Ska Sounds*. En 2006 editaron su primer EP, de 5 canciones, *Lonely*. Y en 2009 se consolidaron en la escena ska-reggae valenciana después de su segundo trabajo de larga duración, *Psychotropikal*.



El enjambre apareció en un árbol de la calle Gaudí, casi en la esquina con General Moragues. FOTO:ALBAMARINÉ

VÍA PÚBLICA

Enjambre de abejas en la calle Gaudí

Una dotación de los Bomberos de la Generalitat y de la Guardia Urbana de Reus acudieron ayer al mediodía a la calle Gaudí alertados por una llamada en la que se advertía de la presencia de un enjambre de abejas en un árbol próximo a la esquina con la calle General Moragues. Después de acordar la zona, se colocó una caja para que las abejas entrasen en su interior y poder retirar el enjambre cuando se empezase a hacer de noche.