

¿Por qué los trastornos del sueño son un problema de salud pública?

Cada noche toneladas de sueños se quedan sin sus soñadores.

Milorad Pavić

Por Carmen Báez

Ciudad de México. 17 de marzo de 2017 (Agencia Informativa Conacyt).-

Las dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormido o cualquier otro problema con el dormir forman parte de un conjunto de trastornos del sueño que son considerados por los especialistas como un importante problema de salud. Y es que las diferentes alteraciones que pueden presentarse durante esta actividad reparadora afectan la calidad de vida del individuo, además, juegan un papel en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares — primeras causas de muerte en el país—, metabólicas y, en última instancia, una menor esperanza de vida.

Si bien la presencia de estos trastornos tiene causas muy diversas, como pueden ser genéticas, respiratorias, psicológicas, físicas, sociales, entre otras, actualmente se han descrito más de 100 trastornos del sueño, esto de acuerdo con el artículo [“Trastornos del dormir”](#), publicado en la *Revista Médica* de la Universidad Veracruzana. De ellos, el más común en la población general es el insomnio, que se caracteriza por la dificultad para conciliar el sueño o para continuar durmiendo.

Margarita Reyes Zúñiga, psiquiatra especialista en trastornos del sueño de la Clínica del Sueño del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER), indica que 95 por ciento de los casos de insomnio está asociado a trastornos de ansiedad y depresión, mientras que el resto, cinco por ciento de ellos puede tener alguna causa médica, como enfermedades respiratorias, asma o EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), cuyos síntomas se agravan al anochecer y quienes lo padecen pueden tener dificultades para iniciar y mantener el sueño.

A decir de la especialista, todo individuo en algún momento de su vida ha padecido o padecerá insomnio, como respuesta a alguna preocupación o

estresor de la vida cotidiana. Sin embargo, la preocupación por dormir u otros factores pueden contribuir a que se presente insomnio crónico, es decir, cuando el insomnio se prolonga por más de tres meses y sucede al menos tres noches a la semana. “La dificultad para iniciar el sueño o mantenerse dormido es el síntoma más prevalente después del dolor y es causa y consecuencia de otros padecimientos, el insomnio crónico afecta entre 10 y 15 por ciento de la población general”, comenta.

En México, el insomnio afecta 18.8 por ciento de la población, con mayor proporción en mujeres, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut MC).

Privación del sueño, incipiente problema de salud

Pese a que el insomnio es el trastorno del dormir más frecuente, la privación del sueño es un incipiente problema de salud pública. En palabras de la psiquiatra Margarita Reyes Zúñiga, cerca de 40 por ciento de la población duerme menos del tiempo requerido según el grupo de edad. Aunque no es considerado como una enfermedad, conlleva la aparición de diversas patologías como obesidad y problemas cardiovasculares, trastornos psiquiátricos, aumento en el riesgo de accidentes laborales, automovilísticos y en el hogar. Afecta a todos por igual: niños, jóvenes y adultos.

“La privación de sueño es cada vez más frecuente en la población, afecta calidad de vida, y aunque no sabemos si la privación de sueño es un factor de riesgo de mortalidad o muerte prematura, es un hecho que incrementa la morbilidad”, señala.

La Ensanut MC 2016 reporta que 28.4 por ciento de la población descansa menos de siete horas diarias, siendo más común en las zonas urbanas y en la Ciudad de México. Respecto a ello, Margarita Reyes Zúñiga pone como ejemplo la movilidad en áreas metropolitanas, donde existe mayor demanda laboral y los tiempos de traslado a los centros de trabajo o estudio incrementan en función de disminuir las horas de sueño.

El uso de dispositivos electrónicos móviles, que son omnipresentes en la población, contribuyen a disminuir las horas de sueño y alterar la calidad de sueño en todos los grupos de edad. Y es que estar expuestos a una fuente de luz poco antes de dormir hace que el estado de alerta del organismo se estimule y, por lo tanto, altera el sueño.

Un [estudio](#) publicado en la revista *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* señala que la exposición a la luz eléctrica en la noche, incluso a niveles bajos, puede dar lugar a la interrupción directa o indirecta del sueño.

“Se está perdiendo la división entre noche y día. La gente está disponible 24 horas en 365 días al año a través de un teléfono inteligente o cualquier otro dispositivo electrónico portátil. Hay estudios que demuestran que entre las 20:00 horas y las 6:00 es cuando más mensajes de texto envían los adolescentes. Pasar mucho tiempo frente a una pantalla de computadora, teléfono inteligente o tableta electrónica ha restado horas de sueño”, comenta Margarita Reyes Zúñiga.

Este fenómeno no es ajeno a los niños, quienes por regla general deben tener entre nueve y 11 horas de sueño aproximadamente en la edad escolar; un [estudio](#) realizado por investigadores del King's College de Londres, explica que el uso de dispositivos móviles a la hora de dormir se asocia significativamente con una mala calidad del sueño y somnolencia diurna excesiva en los menores.

Idealmente, explica la doctora Margarita Reyes Zúñiga, los niños no deben hacer uso de pantallas de dispositivos móviles por más de dos horas al día, “se debe limitar el uso de dispositivos electrónicos con pantalla luminosa. Los niños antes dormían a las 20:00 horas, ahora son las 22:00 horas y siguen despiertos. La falta de sueño hace que tengamos más apetito y que controlemos menos nuestros impulsos, lo que contribuye a desencadenar sobrepeso u obesidad”, agrega.

Trastornos respiratorios del sueño

Después del insomnio, el trastorno del dormir más frecuente entre la población general es el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS), que se caracteriza por la presencia de ronquidos fuertes de manera cotidiana y pausas cortas en la respiración. Las personas con esta condición se despiertan cansadas y se sienten soñolientas durante el día. “Este sueño es incompleto porque la persona acaba por despertarse en muchas ocasiones sin darse cuenta”, comenta Selene Guerrero Zúñiga, neumóloga de la Clínica del Sueño del INER.

La apnea del sueño es descrita por los especialistas como un problema de salud pública directamente relacionado con la epidemiología de obesidad.

La [Encuesta Nacional de Salud y Nutrición](#) de Medio Camino 2016 señala que 27.8 por ciento de la población tiene riesgo alto de presentar síndrome de apnea obstructiva del sueño, siendo mayor en población con sobrepeso u obesidad.

Selene Guerrero Zúñiga afirma que hasta hace una década la incidencia de este trastorno en México fue de dos por ciento para mujeres y cuatro por ciento para varones; no obstante, actualmente la prevalencia de sobrepeso y obesidad incrementa el riesgo de apnea obstructiva del sueño en la población, de ahí que especialistas del INER planteen hacer un estudio para conocer la epidemiología de AOS en la Ciudad de México.

¿Por qué es un problema de salud pública?

“La experiencia en México apenas se está desarrollando. La idea de este estudio es determinar la magnitud del problema y qué tanto se puede solventar de la atención. Finalmente, la apnea obstructiva del sueño está asociada a muchas causas de muerte, dentro de las que se incluye la enfermedad cardiovascular, el incremento de la prevalencia de diabetes e hipertensión, fomenta que sea un problema de salud pública importante. Se le ha asociado también con el incremento en la frecuencia de cáncer de tumores sólidos. Si la prevalencia se ha duplicado en esta última década, tendríamos un problema que va a ser importante corregir a nivel de salud pública”, reveló la especialista.

Un riesgo latente en pacientes con AOS podría ser la disminución de la agudeza visual, lo que ha motivado a especialistas del INER y del Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra (INRLII) a iniciar un estudio para obtener evidencia científica. “Lo que estamos haciendo es invitar a los pacientes que se confirman con AOS grave a participar en el estudio, y es que estudios internacionales han descrito que los pacientes con AOS tienen prevalencias más altas de glaucoma, que puede generar pérdida irreversible de la agudeza visual”, comentó la especialista Selene Guerrero.

El panorama es diferente en niños, quienes con un diagnóstico oportuno y una intervención quirúrgica desaparece la apnea obstructiva del sueño en más de 90 por ciento de los pacientes. “Es importante tratarla porque prácticamente en niños se presentan trastornos de la conducta y se ha asociado con déficit de atención e hiperactividad con bajo rendimiento escolar y problemas de crecimiento”, dice Selene Guerrero.

¿Es posible recuperar las horas de sueño perdidas?

Con frecuencia, las personas se privan de dormir entre semana, intentando recuperar o recompensarlo el fin de semana, esta conducta, señala la especialista Margarita Reyes Zúñiga, es prácticamente imposible. Y es que una noche de mal sueño o privación de sueño toma al organismo una semana en recuperarse.

“Si imaginamos que una persona duerme de lunes a viernes cinco horas por noche, se necesitan cinco semanas de dormir bien para recuperarse. Esta deuda de sueño es prácticamente imposible de recobrar. La creencia es de que el fin de semana uno puede quedarse dormido todo el día para recuperar las horas de sueño. Dormir mucho es una condición que nos lleva al desequilibrio, a la homeostasis. No debemos restar importancia al dormir tiempo suficiente, muchas veces preferimos hacer cualquier cosa antes que esto, el sueño es una necesidad que nos mantiene en equilibrio, si rompemos y violamos esta necesidad, trae consecuencias a la salud a corto y largo plazo”, concluyó Margarita Reyes Zúñiga.

Recomendaciones para el dormir

- Dormir tiempo suficiente.
- Limitar el uso de dispositivos electrónicos. Idealmente no estar expuestos a una pantalla.
- Hacer ejercicio aeróbico mejora la calidad de sueño.
- No cenar demasiado, cenar tres horas antes de dormir.

Con la idea de crear conciencia de la importancia de esta actividad reparadora, en 2008 la Sociedad Mundial del Sueño estableció el Día Mundial del Sueño, a celebrar el tercer viernes de marzo. El objetivo es disminuir la carga de los trastornos de sueño en la sociedad a través de la prevención y tratamiento de estos.