

## **NOTA DE PRENSA**

### **La Clínica Rotger pone en marcha la Unidad de Trastornos del Sueño**

El doctor Fernando Ramos-Argüelles dirige el servicio que realiza diagnósticos mediante la polisomnografía, y tratamientos de los trastornos auxiliados por otros servicios médicos

**Palma de Mallorca, 14 de septiembre de 2011.-** La Clínica Rotger acaba de poner en marcha una Unidad de Trastornos del Sueño, al frente de la cual se encuentra el médico especialista en Neurofisiología Clínica el doctor Fernando Ramos-Argüelles, con una amplia preparación específica en estas patologías.

El responsable explica que esta Unidad pretende ofrecer al paciente un manejo integral de su problema, desde el diagnóstico al tratamiento y el seguimiento de cada caso, en colaboración con otros servicios de la Clínica Rotger como: Otorrinolaringología, Neurología y Medicina Interna.

Los pacientes serán derivados a la Unidad de Trastornos del Sueño de la Clínica Rotger por el especialista o médico general que considera que debe ser sometido a una polisomnografía, o la persona que sospeche de algún problema.

En este sentido –reitera el doctor Ramos-Argüelles –la Unidad será respetuosa con el médico que envíe al paciente, y que tal vez opte porque sea solo sometido a la polisomnografía, desarrollando ese mismo especialista el posterior tratamiento.

El paciente debe efectuar una serie de test para valorar la somnolencia y su estado de actividad. Posteriormente, se le realiza una prueba de polisomnografía para conocer la calidad del sueño.

### **Polisomnografía**

Según explica el doctor Fernando Ramos-Argüelles la polisomnografía consiste en observar una serie de constantes del paciente durante el sueño. Para ello se le cita en la clínica a las 9 de la noche, ya cenado, con el pijama y su almohada, algo que algunas personas valoran indispensable para poder dormir.

En la Unidad de Trastornos del Sueño de la Clínica Rotger se le coloca en una cama especial, con una serie de electrosensores externos adheridos a diferentes partes del cuerpo, que medirán una serie de variantes. Seis de estos electrodos, colocados en la cabeza, mediarán la actividad cerebral del paciente.

El objetivo –explica el doctor Ramos Argüelles –es estudiar las fases 1, 2, 3 y REM del sueño, fases que se van sucediendo ciclos, cinco o seis ciclos a lo largo de toda la noche. Sensores en piernas y mentón medirán la actividad muscular durante el sueño.

## **Apnea del Sueño**

La mayor parte de pacientes que acuden a la Unidad a realizarse una polisomnografía padecen o se sospecha que padezcan el síndrome de apneas o hipoapneas obstructivas del sueño, conocido por sus siglas SAHS.

El SAHS es un episodio repetido de obstrucción o colapso de la vía aérea superior mientras la persona duerme. Esto provoca un colapso, bien mediante la reducción (hipoapnea) o bien mediante la detención completa (apnea) del flujo de aire hacia los pulmones.

La apnea del sueño genera riesgo de trastornos respiratorios y cardiovasculares: hipertensión arterial, arritmias, angina de pecho e infarto de miocardio o cerebral. También psicológicos e intelectuales: dificultad de atención, concentración, depresión nerviosa o menos libido.

Una vez diagnosticada la apnea del sueño se cura mediante un dispositivo denominado CPAP, que introduce aire a una determinada presión en las vías aéreas, evitando que se obstruyan.

En la Unidad de Trastornos del Sueño que se ha puesto en marcha en la Clínica Rotger, el operador que observa al paciente mediante la polisomnografía controla la presión de la CPAP hasta que los despertares y los ahogos dejan de producirse. Es por ello que el sueño es óptimo.

Posteriormente al estudio, el paciente se lleva la mascarilla y el pequeño dispositivo que compone la CPAP y lo instala en su casa. A partir de ahí comienza a dormir.

Por ello el especialista aconseja acudir a la consulta y, si así se determina oportuno, realizarse la polisomnografía, en aquellas personas que presenten algunos de estos síntomas, asociados además a ronquidos, que por sí solos no representa nada grave.

## **Claves para una buena higiene del sueño**

Para dormir bien es aconsejable desarrollar una serie de hábitos y rutinas y evitar otros que son contrarios al inicio del sueño. Éstas son algunas de las claves ofrecidas por el doctor Ramos-Argüelles.

- Llevar un horario regular, acostarse a la misma hora y levantarse a la misma hora aunque se haya dormido mal. La media de sueño que necesitan los seres humanos es de 6 a 10 horas diarias.
- Durante el día, realizar actividades, no estar todo el día 'tirado' en un sofá o similares. Trabajar con luz, ya que ésta inhibe una hormona, la melatonina, que induce al sueño.
- Evitar la siesta y si se realiza, que no supere los 20 minutos.
- Realizar ejercicio físico adecuado a cada persona y esperar 4 horas antes de dormir.
- Realizar una cena frugal y esperar 2 horas antes de ir a dormir.
- Después de la cena llevar a cabo actividades tranquilas y relajantes, como ver la televisión, leer un libro. Nunca en la cama. Y abandonar el ordenador, que emite un foco de luz directo a la cara que dificulta la activación de la melatonina.

- Evitar estimulantes varias horas antes de irse a dormir, como té, café o tabaco.
- Ir a la cama, cuando se trata de dormir, solo para dormir. Se desaconseja leer o ver la televisión desde la cama.
- Si una vez en la cama no se duerme transcurridos 20 minutos (que no hay que controlar minuto a minuto mirando el reloj, sino por ejemplo, cuando ya comienza a ser incómodo estar en la cama sin dormirse) levántese, salga de la cama y desarrolle una actitud relajante, leer o similar. Y esto, tantas veces sea necesario en una noche.
- El sueño no se acumula. Si una persona ha pasado por la causa que sea dos días sin dormir no ha de recuperar de 12 a 20 horas de sueño, con su periodo normal de sueño, tal vez un poco más largo, se sentirá recuperado.



Fernando Ramos-Argüelles en su consulta en la Clínica Rotger.



El doctor Ramos-Argüelles revisa las constantes obtenidas de un paciente junto a la sala de polisomnografía.