

## Hospital General de Catalunya se suma a la celebración del Día Mundial del Sueño 2016

Sant Cugat del Vallès, 17 de marzo de 2016. La Unidad del Sueño del Hospital General de Catalunya se suma a la celebración del Día Mundial del Sueño 2016. "Dormir bien es un sueño accesible" es el lema para la cita de este año. Éste lema expresa un deseo que tan sólo se cumple en un tercio de la población mundial. Tener un sueño sano es uno de los pilares de la salud, junto con una dieta equilibrada y un ejercicio adecuado. La falta de sueño disminuye la calidad de vida. El Día Mundial del Sueño es un evento anual promovido por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM), para concienciar a la población sobre los trastornos del sueño y destacar su importancia.

Debido a la importancia de la patología del sueño y los avances en este ámbito, cada día es más frecuente la demanda de tratamiento de estos trastornos a todas las edades. La Clínica del Sueño del Hospital General de Catalunya está integrada por un equipo formado por médicos, psicólogos, técnicos en polisomnografía y enfermeras. Dispone de consultas externas y de un espacio en el que se efectúan los estudios diurnos y nocturnos. El paciente es controlado a través de un circuito cerrado de vídeo.

En nuestra sociedad, el 25% de la población padece las consecuencias del mal sueño en alguna de sus manifestaciones. No se trata de enfermedades aisladas sino más bien del aviso sobre una previa irregularidad de origen físico o psíquico. Aunque siempre han existido personas con de sueño, no ha sido hasta la últimas décadas cuando se han considerado las alteraciones del sueño como una distorsión de la salud que modifica y condiciona nuestra vida.

Muchos trastornos del sueño son prevenibles o tratables, sin embargo, menos de un tercio de los pacientes buscan ayuda profesional. Los problemas del sueño constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de hasta un 45% de la población mundial. Una mejor comprensión del proceso del sueño y más investigación en esta área de la medicina ayudará a reducir la carga de los trastornos del sueño en la sociedad.

Los tres elementos de buena calidad del sueño son:

- a. Duración: La duración del sueño debería ser suficiente para estar descansado y alerta al día siguiente.
- b. Continuidad: Los ciclos del sueño deben ser seguidos, sin interrupción.
- c. Profundidad: El sueño debe ser lo suficientemente profundo para ser refrescante y restaurador.

El Día Mundial del Sueño 2016 ofrece un escenario mundial a las partes interesadas para unir fuerzas y llegar a sus audiencias. Centros de sueño alrededor del mundo están invitados a enseñar a sus pacientes que la higiene del sueño es el camino para preservar la correcta cantidad y calidad de sueño. La Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) ha emitido las normas de higiene que figuran en los 10 mandamientos del sueño. Estas reglas tienen como objetivo mantener o restablecer el sueño sano natural, refrescante y saludable. Las condiciones ambientales, como la temperatura, ruido, luz, comodidad de la cama y dispositivos electrónicos pueden modificar sueño y así desempeñar un papel significativo en la capacidad adecuada para dormir y, posteriormente en la salud.

## Hospital General de Catalunya se suma a la celebración del Día Mundial del Sueño 2016

Las Unidades de Sueño también están invitadas a divulgar al público que respirar regularmente durante el sueño es fundamental para el bienestar y la salud. La interrupción frecuente de la función respiratoria durante el sueño es un desorden generalizado y común llamado apnea del sueño, que afecta a 17% de los hombres y 9% de las mujeres de mediana edad y la vejez. Las Unidades de Sueño ofrecen procedimientos de diagnóstico y recomendaciones para el control de la apnea del sueño.

El sueño sano facilita la preservación de la salud mental. Los Trastornos del sueño son un factor de riesgo para trastornos mentales como depresión y ansiedad. A su vez, el control de estos trastornos mejora la calidad de sueño. La incapacidad para obtener la calidad del sueño puede conducir a pobre vigilancia, falta de atención, disminución de la concentración y disminución del rendimiento académico, aumentando el riesgo de accidentes automovilísticos.

### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es la compañía líder en España en prestación de servicios sanitarios. Es una marca joven, fruto de la integración entre IDCsalud y Quirón, pero con más de 60 años de experiencia en el cuidado de la salud y bienestar de las personas. Cubre todas las especialidades médicas para ofrecer una atención integral al paciente. Para ello, cuenta con más de 70 centros en toda España, un prestigioso equipo de profesionales, la tecnología más avanzada, una valiosa vocación investigadora y docente, y un modelo de gestión basado en un sólido compromiso con la calidad.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45