

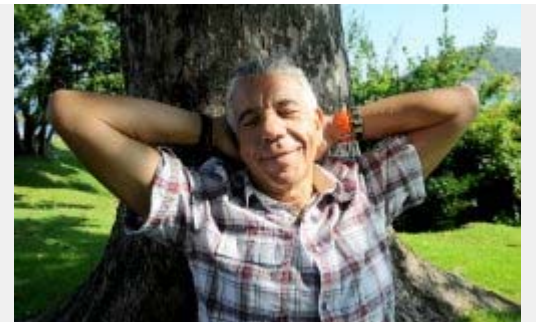
**EDUARD ESTIVILL ESPECIALISTA EN EL SUEÑO**

## «A los mayores de 65 años les basta con dormir seis horas y dos siestas cortas»

El director de la Clínica Estivill dice que el sueño es la fábrica donde producimos lo que necesitamos para encarar el día

17.07.09 - JAVIER MEAURIO

El doctor Eduard Estivill, director de la barcelonesa Clínica del Sueño Estivill -del Instituto Universitario Dexeus y del Hospital General de Catalunya-, define al sueño como una fábrica donde producimos todo lo que necesitamos para enfrentarnos al día, a la vigilia. De ahí la absoluta necesidad de dormir, una actividad a la que dedicamos la tercera parte de nuestra vida, según comentó en el curso *El sueño es vida*, que se inició ayer en el Palacio Miramar de San Sebastián.



Eduard Estivill descansando ayer en el jardín del Palacio Miramar. /JOSÉ MARI LÓPEZ

### - ¿El sueño es vida?

-Por supuesto. Es la fábrica de nuestro día, donde nos formamos, restauramos, reparamos..., para así enfrentarnos en condiciones a la vigilia. Dormimos para estar despiertos.

### -¿Es algo que no podemos evitar? ¿Dormir es necesario?

-Todos dormimos, mejor o peor, pero sin dormir nos moriríamos. La tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo. Una persona de 90 años habrá pasado 30 años de su vida durmiendo, pero es que es necesario.

### -¿Las personas, en general, dormimos mal?

-La verdad es que andamos cortos de sueño. Solemos dormir mal, porque por desconocimiento no apreciamos el valor del sueño. Todavía hay demasiada gente que piensa que dormir es perder el tiempo y a veces me llegan personas a la consulta que me dicen: '¿Cómo puedo hacer para dormir menos y seguir estando bien durante el día y

luego recuperar ese sueño perdido el fin de semana?'. Esto es una tontería, porque además el sueño no se recupera. Es tan absurdo como que te digan cómo puedo hacer para comer mucho un día o dos a la semana y no tener hambre el resto de los días.

### **-¿Dormir poco o dormir mal es causa de enfermedades y de diferentes patologías?**

-Muchísimas, más de las que uno se piensa. Una persona que duerme mal tiene un 40% más de posibilidades de tener ansiedad, depresión, irritabilidad, problemas sociales, de pareja, dificultades en el trabajo.... La fatiga que ocasiona el dormir mal aumenta, además, entre un 20% y un 30% las posibilidades de accidentes de tráfico.

### **-La verdad es que el tema del sueño, del descansar y dormir bien preocupa mucho a un elevado número de personas. ¿No ha ido la ciencia un poco con retraso a la hora de encarar esta cuestión?**

-Totalmente cierto. La realidad es que el hombre desde la antigüedad ha buscado remedios para dormir bien: las plantas dormideras, las infusiones de hongos..., incluso el alcohol. Ya dormían mal los sirios, los atenienses o los romanos y buscaban la medicación para dormir. Por eso resulta curioso que hasta los años 80 no se haya investigado sobre la medicina del sueño.

### **-¿Cómo fueron estos inicios?**

-Fueron los psiquiatras estadounidenses Kleitman y Aserinsky los que comenzaron a realizar electroencefalogramas a gatos. Se habían dado cuenta de que los obsesivos y esquizofrénicos dormían poco y por eso estaban interesados en lo que ocurría durante el sueño. Los otorrinolaringólogos -el roncar está relacionado con el cierre de la laringe- y los neumólogos -la apnea de sueño- empezaron también a interesarse. Lo mismo que los pediatras, que estudiaban el sonambulismo o los terrores nocturnos de los niños. Por otra parte están los neurofisiólogos. Todo esto produjo un gran avance y ahora, además de clínicas dedicadas a este terreno científico, la mayoría de los hospitales españoles disponen ya de Unidades del Sueño.

### **-¿Cuántas horas debemos dormir?**

-Depende de la edad. Un niño de 3 o 4 años necesita dormir entre 11 y 12 horas, porque durante el sueño se memoriza lo aprendido durante el día y a esa edad se están aprendiendo muchas cosas. Los adolescentes deben dormir unas 9 horas y el 90% de los adultos tienen suficiente con 7 u 8. Por lo que respecta a la gente mayor de 65 años necesita menos horas de sueño, ya que se mueven menos y aprenden menos, porque ya saben mucho.

### **-¿Y este sector de la población cada día más importante, cuántas horas de sueño necesita?**

-Se ha demostrado que 5 o 6 horas son suficientes para ellos, pero esas horas deben ser complementadas con 2 o 3 siestas cortas de sueño superficial, no profundo. Este descubrimiento es muy importante porque demuestra que muchos de los mayores que consumen pastillas porque piensan que duermen poco están equivocados. Una cuestión muy importante, si tenemos en cuenta que muchas de las caídas nocturnas de los mayores son debidas a las pastillas para dormir.