



La somnolencia diurna, producto de una mala calidad del sueño, disminuye la concentración en las actividades diarias.

ción de los estímulos externos que nos permiten mantenernos despiertos. La somnolencia excesiva diurna puede ser un síntoma de afecciones graves como la narcolepsia, apnea obstructiva de sueño, insomnio o alteraciones en los horarios de sueño.

Uno de los indicadores más alarmantes de los efectos de la somnolencia excesiva son los accidentes. Más del 25% de percances de tránsito y entre el 30 y 90% de incidentes industriales están relacionados con trastornos de sueño. En el Reino Unido, se constató que el 27% de los accidentes de tránsito se produce debido a fatiga o sueño excesivo y de estos, el 87% de casos fue mortal. Se considera que conducir maquinaria pesada en estas circunstancias tiene iguales consecuencias que manejar bajo efectos del alcohol.

Aproximadamente, un tercio de la población tiene alguna queja sobre su sueño; entre cerca del 30% de la población refiere molestias relacionadas con somnolencia excesiva y entre el 10 y 15% de pacientes presenta dificultades para iniciar o mantener el sueño. En la gente más joven, este trastorno se relaciona directamente con fracasos escolares y alteraciones de conducta.

En consecuencia, la repercusión que tiene este problema sobre la salud pública es inmensa, al igual que los costos que se derivan de un tratamiento inadecuado. Apenas un 5% de las

personas que tiene trastornos de sueño recibe diagnóstico y tratamiento.

Contra las alteraciones del sueño se recomienda seguir sencillas normas de higiene: tener horarios regulares; cuidar el ambiente en que se duerme, evitando ruidos, exceso de luz, frío o calor; realizar regularmente ejercicio físico moderado; no permanecer en la cama largo tiempo despierto; evitar el alcohol, la cafeína, el tabaco y otros excitantes, sobre todo por la noche; no recurrir a la automedicación y no hacer siestas de más de media hora.

Las Clínicas de Sueño son servicios médicos multidisciplinarios, normalmente integrados por especialistas: neurólogos, neurofisiólogos, psiquiatras, otorrinolaringólogos, psicólogos, neumólogos, cardiólogos y pediatras, coordinados por un responsable con amplios conocimientos sobre las alteraciones de sueño. Estas unidades tienen capacidad para diagnosticar mediante una historia clínica adecuada y los estudios de sueño (polisomnografía, TLMS) y tratar pacientes con patologías relacionadas con el sueño.

Los trastornos del sueño más comunes son:

Insomnio: problema persistente para conciliar o mantener el sueño, que varía desde una dificultad ocasional a una complicación diaria.

Apnea de sueño: son episodios de cese de la respiración seguidos de ruidos respiratorios de