

El CECOVA insta a las personas con alteraciones graves del sueño a buscar ayuda profesional y recuerda que este problema afecta a un tercio de la población

Esta noticia ha sido leída 94 veces

En el Día Mundial del Sueño, la Organización Colegial de Enfermería llama la atención sobre los distintos problemas vinculados con el sueño, en especial los accidentes de tráfico

Valencia, 16/03/2012

El **Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA)** y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante destacó hoy, con motivo del **Día Mundial del Sueño**, *“la importancia de llamar la atención sobre los distintos problemas vinculados con el sueño, que afectan a un tercio de la población, y la importancia de dormir bien para la salud, la educación, la sociedad y la seguridad vital”*.

El presidente del CECOVA, **José Antonio Ávila Olivares**, recordó que *“los trastornos del sueño afectan a un tercio de la población española, pero menos de un 25% de las personas con alteraciones graves del sueño buscan ayuda profesional y desconocen los efectos de su trastorno”*. Al respecto alertó de que los trastornos del sueño *“producen vulnerabilidad a errores, accidentes laborales, domésticos y de tráfico, depresiones y trastornos psicológicos, diabetes, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, infartos, pérdida de memoria e, incluso, la muerte”*.

Consejos para una buena higiene del sueño

Por ello, el CECOVA difundió una serie de consejos para *“mantener una buena higiene del sueño”* entre los que se incluyen *“ser regular a la hora de dormir, comer y levantarse, evitar consumo de cafeína, teína, alcohol y otros estimulantes, evitar fumar, realizar ejercicio físico, aunque no realizarlo cerca de la hora de dormir, evitar cenar muy tarde o realizar comidas copiosas, la ingesta de leche y lácteos favorece el sueño; usar una cama confortable; y que la habitación sea tranquila, sin mucho ruido proveniente del exterior y con una suficiente oscuridad”*.

La **Asociación Mundial de Medicina del Sueño (World Association of Sleep Medicine-WASM)** celebra desde 2008 el Día Mundial del Sueño para promover la importancia de dormir bien y, para ello, ha elegido el lema *“Conduzca despierto, llegue a salvo”* en donde se recalca la gran cantidad de accidentes de tráfico producidos por conductores que se duermen al volante, por no descansar bien o por tener trastornos del sueño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en 2020 los accidentes de tráfico serán la tercera causa de demanda de salud detrás de la enfermedad coronaria y la depresión. Diferentes estudios han documentado que los accidentes automovilísticos tienden a ser más frecuentes entre la medianoche y el amanecer y al promediar la tarde, coincidiendo con los picos de tendencia al sueño normal de la población general. Asimismo se ha detectado somnolencia grave en los conductores profesionales, sobre todo, en el transporte de larga distancia.

Así, la somnolencia de los conductores por fatiga o privación de sueño ha sido comparada a la que manifiestan las personas bajo el efecto de la ingesta de bebidas alcohólicas. La vigilia

mantenida durante 17 horas genera el mismo nivel de dificultad para realizar una determinada tarea que la producida por haber consumido una cantidad de alcohol similar al límite máximo permitido para conducir un automóvil.

Las alteraciones del sueño favorecen la pérdida de atención, la fatiga y la somnolencia diurna, deterioran el nivel de alerta y retardan la respuesta frente a eventos inesperados, facilitando que se produzcan accidentes domésticos, laborales y, particularmente, automovilísticos. Las enfermedades que alteran la calidad del sueño aumentan el riesgo de accidentes al asociarse a la deuda de sueño habitual en la sociedad, amplificando el impacto de la somnolencia.

Esta noticia ha sido leída 94 veces

Quizá te interese también...