

TRASTORNOS DEL SUEÑO

María José Cobos Carvajal*, Almudena López Castaño* e Inmaculada López Caler* .

* Enfermera, Pediatría, Hospital Torrecárdenas. Almería. E-mail de contacto: mjcobos31@yahoo.es

Introducción.-

Durante mucho tiempo se ha pensado que el sueño era simplemente la ausencia de vigilia, por lo que no era de interés médico y fue poco estudiado a pesar de que dormimos durante unos 25 años de nuestra vida. Sólo desde hace algunas décadas se ha empezado a estudiar el sueño y se ha avanzado mucho, pero el enigma de su significado aún perdura. El sueño es una necesidad fisiológica durante la cual se restablecen las funciones físicas y psicológicas esenciales. Para definir los estados y fases del sueño y la vigilia, actualmente se utiliza la denominada polisomnografía.

Objetivos.-

Colaborar en la difusión del conocimiento actualizado sobre los trastornos del sueño y sus efectos.

Método.-

Análisis y síntesis de los aspectos más relevantes de la Revisión bibliográfica hecha en las bases de datos CUIDEN, SciELO y PubMed, utilizando los descriptores: trastornos del sueño, sueño, vigilia y apnea. El periodo de búsqueda incluido ha sido desde 2011 hasta la realización del presente trabajo.

Resultados.-

Continúan apareciendo los frutos de los estudios y avances. Recientemente (2012) Europa acreditó sus primeros 50 expertos en Medicina del Sueño. En 2014, se publica la tercera clasificación de los trastornos del sueño. El espectro de esta patología ocupa desde el simple ronquido hasta la apnea compleja, incluyendo el síndrome de apnea e hipopnea obstructiva del sueño (SAHS), patología muy prevalente entre la población general. Se ha distinguido entre los trastornos del sueño de los niños y de los adultos.

Conclusiones.- La evidencia científica nos muestra como la peligrosa relación entre la somnolencia excesiva, el síndrome de apnea del sueño y su relación con la obesidad necesitan de atención prioritaria.

El insomnio tiene una elevada prevalencia entre los pacientes hospitalizados y se asocia a algunos factores tratables o modificables.