

nota de prensa

El HUGC celebra el día mundial del sueño, una patología que afecta al 25% de la población

Sant Cugat del Vallés, 14 de marzo de 2018. El Hospital Universitari General de Catalunya se une a la celebración del Día Mundial del Sueño, el próximo viernes 16 de marzo, a través de su unidad liderada por el Dr. Eduard Estivill. Se trata de un servicio médico donde se estudian y tratan los problemas relacionados con el sueño, como los ronquidos y paros respiratorios (apneas), todos los tipos de insomnio, el mal descanso, el sueño excesivo durante el día, el sonambulismo y las dificultades que tienen algunos niños para empezar a dormir o mantener el sueño durante toda la noche. Desde la Unidad del Sueño del Dr. Estivill se colabora de forma multidisciplinar con Otorrinolaringólogos, Neumólogos, Neurólogos, Pediatras, Cardiólogos, Reumatólogos, Psiquiatras, Odontólogos y Psicólogos.

Con un stand informativo, situado en el vestíbulo principal del Hospital, pacientes, trabajadores, usuarios y acompañantes podrán recibir toda la información relacionada con la unidad y con una patología de gran prevalencia. 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 déficit de sueño, no ha sido hasta las últimas décadas cuando se han considerado las alteraciones del sueño como una distorsión de la salud que modifica y condiciona nuestra vida.

Los trastornos del sueño afectan a millones de personas a diario. Insomnio, somnolencia diurna, hipersomnia, apnea del sueño o sonambulismo son algunos de ellos. Es por eso que el Día Mundial del Sueño es un día que se celebra cada año para recordarnos la importancia de dormir y de tratar los trastornos relacionados con el sueño. El día fue decretado por la World Sleep Society, una organización fundada por la Asociación Mundial de la Medicina del Sueño y la Federación Mundial del Sueño.

Se trata de un evento anual, destinado a ser una celebración del sueño y un llamamiento a la acción sobre cuestiones importantes relacionadas con el sueño. El lema de este año es "Únase al mundo del sueño, preserve sus ritmos para disfrutar de la vida". Estos ritmos son los ritmos circadianos que hacen referencia a un ciclo dentro del cuerpo. Los factores naturales del cuerpo producen ritmos circadianos, pero los factores ambientales, como la luz solar, también los modifican. Se ha descubierto que preservar los ritmos circadianos regulares, reduce el riesgo de trastornos del sueño, trastornos de salud mental y problemas de salud crónicos, como la obesidad y la diabetes.

El sueño sano es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular. Las personas que duermen una noche entera sin interrupciones experimentan tasas más bajas de presión arterial alta, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas.

nota de prensa

El HUGC celebra el día mundial del sueño, una patología que afecta al 25% de la población

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.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el mayor grupo hospitalario de España y el tercero de Europa. Cuenta con más de 35.000 trabajadores en más de 120 centros sanitarios, entre los que se encuentran 45 hospitales que ofrecen 6.800 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

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