

SALUT DESCANS

Dos mil proves anuals per detectar trastorns del son

L'apnea, el problema més tractat a Lleida i que ja pateixen un 6% de lleidatans

M.GARRALÓN

LLEIDA | Més de dos mil lleidatans se sotmeten, cada any, a proves a la Unitat del Son de l'hospital Arnau de Vilanova i l'hospital Santa Maria de Lleida per a la detecció de trastorns del son. Així ho va assegurar ahir la doctora Mireia Dalmases que, coincidint amb la celebració del Dia Mundial del Son, va explicar que el problema més tractat a la unitat és l'apnea, una afecció que consisteix en l'obstrucció de la via aèria mentre la persona afectada dorm. "És un trastorn que pateix gairebé un 6 per cent de lleidatans, encara que el tractament només s'aplica quan s'han eliminat tots els factors de risc i l'apnea persisteix", va afirmar.

Tot i així, el problema relacionat amb el descans que més pateixen els lleidatans és l'insomni, "que afecta el 30% de la població" i implica la dificultat o impossibilitat de dormir. "És important recordar que aquests trastorns poden desembocar en altres malalties com l'obesitat, els problemes cardiovasculars o algunes patologies psiquiàtriques." Per aquest motiu, "encara que cada vegada som més conscients que el son és un pilar important per a la nostra salut, la nostra societat tendeix a l'envelliment i a l'obesitat, amb la qual cosa la detecció d'aquests



Una persona amb apnea del son, seguint un tractament.

problemes podria incrementar", va afirmar.

Entre els principals aspectes a tenir en compte per millorar la qualitat del son, que hauria de durar entre 7 i 8 hores diàries per a un descans òptim, els experts apunten a la cura de l'alimentació, la desconnexió de les pantalles o les dutxes calentes abans d'anar a dormir, que ajuden a activar mecanismes de descans al cervell.

Les pantalles, un tema pendent

■ La llum que emeten les pantalles dels *smartphones* i tauletes interfereix en la producció de l'hormona del son o melatonina, una substància que és generada pel cos humà a l'hora de dormir que no es produeix de la mateixa manera quan s'ha mirat una pantalla de llum blava

durant l'hora abans de posar-se a dormir.

"Moltes persones busquen entreteniment en els aparells electrònics", explica la doctora Mireia Dalmases de la Unitat del Son de Lleida, que apunta que "aquesta pràctica pot dificultar la conciliació del son".

DIARIO MÉDICO