



# ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE NEUMOLOGÍA Y CIRUGÍA DE TÓRAX (ASONEUMOCITO)

## DIA MUNDIAL DEL SUEÑO COMUNICADO

German Diaz-Santos (1), Carlos Eduardo Matiz (2), Franco Eduardo Montufar (3), Manuel Conrado Pacheco(4), Ledys del Carmen Blanquicet (5), Mauricio Orozco (6), Socorro Isabel Palacios (7).

- (1) Internista, Epidemiólogo, Neumólogo, Especialista en Trastornos Respiratorios del Dormir UNAM. – presidente del Capitulo Central.
- (2) Internista, Neumólogo – Presidente Nacional.
- (3) Internista, Neumólogo, Infectólogo. – Presidente Capitulo Occidental Norte.
- (4) Internista, Neumólogo. – Presidente Capitulo Eje Cafetero.
- (5) Internista, Neumólogo. – Presidente Capitulo Costa.
- (6) Internista, Neumólogo. – Presidente Capitulo Oriental.
- (7) Internista, Neumólogo. – Presidente Capitulo Occidental Sur

El sueño es un estado fisiológico que se alterna con la vigilia y cuando se duerme entre 6 a 8 horas este estado ocupa un 30% de la vida aproximadamente. (1) Una encuesta sobre la percepción del sueño en la vida cotidiana realizada anualmente en 13 países, muestra que el 51% tiene algún grado de insatisfacción con la calidad de sueño. En su desempeño diurno el 61% refirieron tener problemas de memoria y 75% son menos productivos cuando no duermen bien, recuperándose después de dormir (84%). En la vida de pareja, el 30% refiere que su pareja altera la calidad del sueño y 36% duerme en habitaciones separadas por este motivo. 60% está interesado en información o estrategias para mejorar el sueño y aumenta a 71% cuando tienen apnea del sueño. Solo el 10% ha buscado ayuda para dormir con un especialista y 74% piensa que es muy difícil tener una cita con este. Sin embargo, en personas usuarias de CPAP el 75% recomendarían la terapia para mejorar el sueño. (2)

Debido a datos como estos desde el 2008, en todo el mundo se realiza la celebración del día mundial del sueño el 13 de marzo, con el fin de incentivar los buenos hábitos de sueño y recordar que existen diferentes trastornos del sueño, entre los cuales destacamos los trastornos respiratorios durante el dormir (apnea obstructiva, apnea central e hipoventilación durante el sueño principalmente), que han convertido la Medicina del Sueño en gran parte de la consulta normal del neumólogo. (3)

La apnea del sueño no era frecuente durante el siglo XIX y solo se realizaban algunas descripciones como en “Los papeles póstumos del Club Pickwick” de Charles Dickens en 1836, donde se describía la asociación entre un joven obeso, pausas presenciadas durante el sueño y somnolencia excesiva diurna por lo cual la apnea del sueño recibió el nombre de “síndrome de Pickwick”. (4) No fue sino hasta mitad del siglo XX, que después que Colin Sullivan en 1981 utilizó una turbina para corregir los eventos apneicos con presión positiva en la vía aérea (otra experticia del neumólogo) y que se ha convertido hasta el momento en la primera opción de tratamiento para dicha enfermedad. (5)

La prevalencia de la apnea obstructiva del sueño se ha comparado con la del asma y varía entre 9 a 38% para Europa y Norteamérica. Para Asia, va desde 7 a 13.7%. Esta enfermedad afecta el comportamiento diurno disminuyendo las habilidades cognitivas y rendimiento (productividad

laboral), aumenta el riesgo de accidentes de tránsito, se asocia con trastornos del estado de ánimo y en algunos estudios predisponen a cáncer, enfermedades cardiovasculares e hipertensión. Cuando se mira desde el punto de la carga económica, el no tratarla se puede comparar con los costos de enfermedades como la Diabetes. (6)

Para difundir el conocimiento de enfermedades como esta, la sociedad mundial de sueño (World Sleep Society) con sede en los estados unidos, cada año utiliza un eslogan especial para abordar esta celebración del día mundial del sueño, realizando diferentes actividades educativas e informativas, que para este año (2020) es: "mejor sueño, mejor vida, mejor planeta", refiriéndose a que uno buenos hábitos y calidad de sueño, llevan a mejor actividad cognitiva y decisiones acertadas, para conservación de la sociedad y el planeta, haciendo énfasis en la interacción general que tienen estas tres condiciones. (7)

Además, se realizan diez recomendaciones para mejorar la calidad del sueño, independiente de que se tenga un trastorno del sueño asociado. (Tabla 1) (7)

**Tabla 1. Recomendaciones para mejorar la calidad de sueño de la Sociedad Mundial de Sueño**

1. Mantenga horarios regular para acostarse y despertarse.
2. Evitar tomar alcohol y consumo de tabaco (al menos 4 horas previo a dormir).
3. No consumir cafeína en ninguna forma, 6 horas antes de acostarse.
4. Los alimentos antes de acostarse deben ser ligeros (evitando picantes o alimentos altos en calorías) con un intervalo de 4 horas antes de entre el consumo y el momento de dormir.
5. Realizar ejercicio regularmente (cardiovascular preferiblemente) en las primeras horas del día y nunca en la noche.
6. La vestimenta para dormir debe ser cómoda.
7. La habitación debe tener una adecuada temperatura o ventilación para un apropiado sueño.
8. Disminuye en lo posible la presencia de luz o ruido en la habitación.
9. La cama solo debe ser utilizada para dormir o tener relaciones sexuales. (evite trabajar o hacer otras actividades en ella)
10. Si es imprescindible tomar siestas en el día, esta debe ser por periodos cortos.

Finalmente, como asociación científica consideramos que promover e incentivar todas las recomendaciones para mejorar la calidad del sueño, es lo mas adecuado para los pacientes en las consultas de neumología. También, debemos asesorar y descartar enfermedades del sueño que pueden dañar la calidad de vida de nuestros pacientes.

## REFERENCIAS

1. Watson NF. Sleep duration: a consensus conference. J Clin Sleep Med. 2015 Jan 15;11(1):7-8. doi: 10.5664/jcsm.4382.

2. tendencias globales de satisfacción del sueño. La encuesta global de sueño de Philips 2020. <https://www.philips.com/c-dam/b2c/master/experience/smartsleep/world-sleep-day/2020/2020-world-sleep-day-report-infographic.pdf>
3. Peter D. Wagner, Lawrence J. Epstein, Paul A. Kvale, Pulmonary Physicians in the Practice of Sleep Medicine. Editorials, *Am J Respir Crit Care Med* Vol 172. pp 1357–1362, 2005.
4. Meir Kryger. Charles Dickens: Impact on Medicine and Society. *J Clin Sleep Med*. 2012 Jun 15; 8(3): 333–338. Published online 2012 Jun 15. doi: 10.5664/jcsm.1930.
5. Kirby T. Colin Sullivan: inventive pioneer of sleep medicine. *Lancet*. 2011 Apr 30;377(9776):1485. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60589-8.
6. Chaiard, J., & Weaver, T. E. (2019). Update on Research and Practices in Major Sleep Disorders: Part I. Obstructive Sleep Apnea Syndrome. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(5), 500–508. doi:10.1111/jnu.12489
7. WSW. World Sleep Day® is March 13, 2020. Lugar de publicación: online. dirección web (<https://worldsleepday.org/>). Fecha de consulta:12-03-2020