



Una de las camas de la unidad del sueño del Río Hortega con los dispositivos utilizados en las pruebas // I. TOMÉ

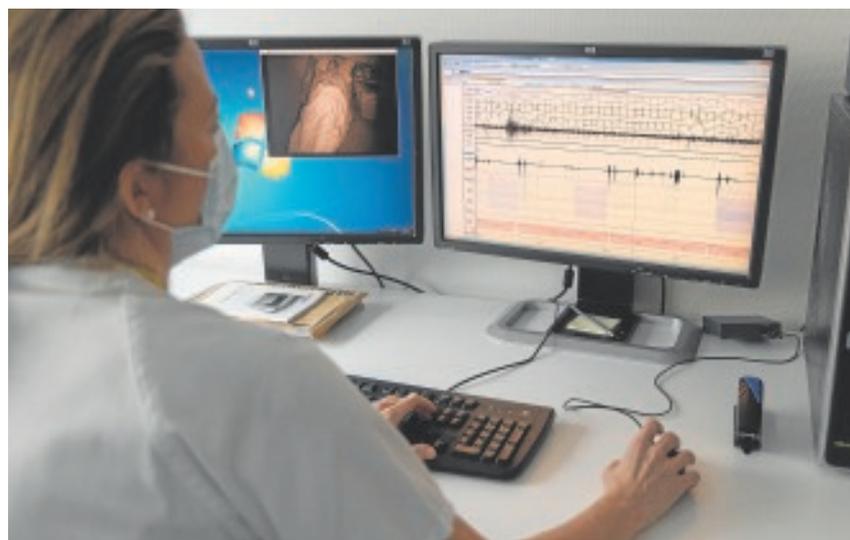
Todos los hospitales cuentan con unidades que tratan trastornos asociados al periodo de descanso. En la del Río Hortega (Valladolid), el 80% de los examinados tiene apnea

Los vigilantes del sueño

M. ANTOLÍN VALLADOLID

Detrás de los molestos ruidos, de la somnolencia diaria y del insomnio puede haber una causa que es importante sacar a la luz para mejorar la calidad de vida y un descanso para hacer frente a la rutina diaria. De eso precisamente se encargan las unidades del sueño que funcionan en los hospitales de Castilla y León, una especie de vigilantes para analizar qué es lo que provoca interrupciones cuando se debería dormir, por qué se producen y atender a qué es lo que produce desvelos a algunas personas a las que les cuesta demasiado caer en los brazos de Morfeo.

Se trata de un servicio altamente demandado –en muchos hay lista de espera– debido a que estos trastornos son muy comunes y a que cada vez son más las especialidades que requieren de una monitorización de sus pacientes mientras duermen para indagar sobre si es esa falta de descanso la que le produce determinadas complicaciones o viceversa. A eso se dedica la unidad del Hospital Río Hortega de Valladolid, una de las más completas que existe en la Comunidad al contar con una de las mayores certificaciones por parte de la Sociedad de Neumología para desarrollar su actividad. Al fren-



Personal sanitario controla las cámaras y la prueba del sueño // I. TOMÉ

te está el jefe de servicio de esa especialidad, Félix del Campo, quien coordina además las instalaciones vallisoletanas que incluyen no sólo neumólogos, sino también neurofisiólogos, cirujanos maxilofaciales, 'otorrinos', neurólogos, psiquiatras, pediatras... Y ahora también un grupo de ingeniería biomédica para estudiar un proceso que no es sencillo.

Desde su inicio, hace más de veinte años, lo que más ven y tratan es la apnea obstructiva del sueño, una pa-

tología en la que «por causas desconocidas, el sistema respiratorio colapsa y se deja de respirar» mientras se duerme, explica Del Campo. Gran parte de la población teme estos episodios, pero los expertos piden que no cunda el pánico. «No es peligroso en el sentido de haya una muerte inminente, a esa falta de oxígeno momentánea, «pero es un motivo por el cual tienen que acudir al médico». Sobre todo porque es considerada «una enfermedad grave» por «sus compli-

caciones», que pueden llegar a reflejarse en varios órganos –problemas cardiovasculares o neurológicos– y en muchos ámbitos –somnolencia diaria que puede estar detrás de accidentes tráfico o laborales–.

La noche en el hospital

Desde las unidades del sueño lo detectan con la que es su prueba «de referencia» y más común: la polisomnografía nocturna. Con unos electrodos en la cabeza que miden la actividad cerebral y otros aparatos los pacientes duermen en el hospital, se monitoriza el proceso y al día siguiente se realiza un análisis manual de las señales que se han registrado en los ordenadores de los que durante toda la noche están pendientes el equipo de enfermería. Una vez que se conocen los resultados, el balance es que «casi el 80 por ciento» de los que pasan por esas pruebas en el Río Hortega tienen la patología.

A éstas, se han sumado otras evaluaciones «más sencillas» que son también más rápidas en las que el sueño se «mide» en los propios domicilios. Se destinan a aquellas personas que tienen una «alta probabilidad» de padecer la enfermedad, pacientes que tienen alguna complicación o, incluso, en los niños, donde también son frecuentes los casos de apnea. También, aunque en menor medida, se trata el insomnio, personas que tienen dificultad para dormir y para mantener el sueño. «En estos casos intervienen más los psiquiatras y neurólogos», indica del Campo sobre los profesionales que se encargan de dilucidar qué les quita el sueño a esos pacientes.

¿Ha influido la pandemia en este servicio? El responsable de la unidad vallisoletana considera que no, aunque sí asegura que tienen «muchísimas peticiones» y reconoce que existe lista de espera, aunque no es del todo

«Conduciendo me dormía y decidí consultar»

Cuando era «muy joven» iba conduciendo y se durmió. Ese episodio siguió a otros en los que tenía que parar en áreas de descanso porque le costaba mantenerse despierto al volante. «Tenía mucha somnolencia diurna», reconoce uno de los pacientes del Río Hortega que hace «tres ó cuatro años» se decidió a acudir a la unidad del sueño. «También me decían que roncaba mucho, aunque no parecía que tuviera apneas», pero la prueba dijo todo lo contrario. El nivel de episodios en los que dejaba de respirar de noche era elevado y hoy, gracias al tratamiento, han disminuido. Una máquina que usa para dormir y que impide que el sistema respiratorio «colapse» ha mejorado su vida.

consecuencia del parón que supusieron los meses del Covid.

«Mantuvimos en parte nuestra actividad», explica, pese a que en 2020 tuvo que reducirse a la mitad. Hoy, el nivel de funcionamiento es prácticamente similar a la prepandemia, con unas mil peticiones anuales. Eso, pese a que su «impresión subjetiva» es que, de las peticiones que recibe el servicio que dirige –el de neumología– procedentes de Atención Primaria las vinculadas a problemas para dormir son ahora «el 40 o el 50 por ciento», cuando antes suponían un «25». «Más que la pandemia es la propia prevalencia, que es elevada».

Domir poco y mucho

Y es que el perfil tipo que acude a estas instalaciones es el de varón de 50 años con sobrepeso en un escenario en la que la obesidad va en aumento. De ahí que Del Campo llame a «mantener buenos estilos de vida», pero también a cuidar la calidad del sueño. «Si me quedo hasta muy tarde viendo la tele, me levanto pronto y no recupero el sueño no duermo lo suficiente. Es malo dormir poco, pero también mucho y la fragmentación del sueño conlleva alteraciones», concluye.

Lo cierto es, dice, que sí han subido «un poquito» el número de pruebas que se hacen al incrementarse las domiciliarias que dan agilidad al sistema y porque ahora «se monitoriza mucho más», tanto los tratamientos como, por ejemplo, a los pacientes que han sufrido un ictus, con hipertensión, e incluso problemas oftalmológicos. Uno de los problemas de la apnea, indica, es que conlleva otro tipo de enfermedades, como problemas cardiovasculares, y también que conlleva «aplicaciones legales», en el caso, por ejemplo, de accidentes laborales y de tráfico, que requieren de un estudio y seguimiento.

BURGOS

Tres heridos, dos de ellos menores, al chocar contra un muro en un circuito

ABC ICAL

Un hombre de 55 y dos mujeres de 15 y 12 resultaron heridos en un accidente registrado el circuito de velocidad de Tubilla del Lago (Burgos), donde un turismo que conducía el varón chocó contra un muro, que se derrumbó y golpeó a las otras dos personas, que estaban de espectadoras. Los alertantes del suceso informaron al 1-1-2 de que el conductor del vehículo estaba inconsciente y que

había un dispositivo sanitario preventivo en el lugar atendiendo ya a los heridos. En el lugar, se atendió al conductor del vehículo accidentado, que fue trasladado más tarde en un helicóptero de Emergencias Sanitarias al hospital de Burgos, así como a las dos espectadoras que se encontraban en el circuito, y a quienes se desplazó en la ambulancia de soporte vital básico al hospital «Santos Reyes» de Aranda de Duero (Burgos).



Pedrea de pan y queso desde el Cristo del Otero, en Palencia // ICAL

PALENCIA

Miles de palentinos, 'apedreados' con pan y queso a los pies del Cristo del Otero

ABC PALENCIA

El balcón de la ermita de Santo Toribio, a los pies del Cristo del Otero, se convirtió en el punto central de la mañana de ayer con la tradicional pedrea del pan y el queso, donde se lanzaron 4.000 bolsas y otras 3.500 se pusieron a la venta por parte de la asociación de vecinos del barrio. Antes de la popular y tradicional pedrea, acto y fiesta que busca lograr la declara-

ción de Interés Turístico Regional, tuvo lugar la procesión y traslado del Santo Toribio por integrante de la peña del barrio, que discurrió hasta la ermita de Santa María del Otero, localizada a los pies del Cristo. La pedrea recrea el apedreamiento que, según la leyenda, sufrió el santo cuando llegó a Palencia para predicar contra las doctrinas priscilianistas y buscó refugio en una gruta situada en el cerro.

TRADICIONAL ROMERÍA

Zamora acompaña al Cristo de Valderrey para pedir lluvias para el campo

ABC ZAMORA

Decenas de zamoranos acompañaron ayer al Cristo de Valderrey desde la Iglesia del Espíritu Santo hasta la ermita en una tradicional romería que se repite el domingo siguiente al de Resurrección. El sol y las elevadas temperaturas favorecieron la afluencia masiva de zamoranos en la campa de la ermita para participar así en una celebración en la que se pide lluvias para el campo, que este año son más necesarias que nunca.

Miembros de la cofradía que organiza la romería, fundada por agricultores zamoranos en el siglo XVIII, sacaron al Cristo hasta llegar a la pra-



El Cristo, durante la procesión // EFE

dera donde ha tenido lugar una eucaristía y se han bendecido los campos a la espera de las ansiadas lluvias por las que claman ya los cultivos.

VÍA PULCHRITUDINIS



DAVID
FRONTELA

Pobres, tontos y felices

En la radio trueno cómo arde París porque Macron ha elevado la edad de jubilación a los 64 años mientras Perico Delgado dice en la primera de ABC que de pequeño «nunca me di cuenta de que en casa pasábamos hambre». Media hora después en otro dial y en otro periódico, Pedro Sánchez anuncia que dará 50.000 pisos en alquiler barato y que todo aquel que tenga un problema podrá cambiar de sexo para resolverlo.

Perico Delgado fue uno de los ciclistas que más dinero ganó y en la adolescencia nos burlábamos del nombre de su equipo 'PDM' afirmando que aquel acrónimo quería decir 'Perico Delgado Millonario'. El segoviano no dice que no pasará hambre sino que «nunca supo» que en su casa la pasaran aunque según él mismo - su padre era uno de esos «sindicalistas bronceados» que ahora estarían echando la culpa de todo a Franco y que se van a manifestar a París porque allí no gobiernan.

Mientras Sánchez regala pisos para ganar elecciones, Macron les dice a los franceses que si no le quieren volver a votar que no lo hagan pero que él hace lo que hace porque es bueno para su país aunque le amenacen con la guillotina. Una vivienda digna es algo tan sagrado como que el Gobierno gobierne en aras del bien común y no de la mayoría electoral. Porque una cosa es cambiar la realidad y otra bien distinta es convencernos de que vivimos en otro planeta. Los ricos son ricos en su casa pero es que Sánchez es presidente del Gobierno de todos y si les quita sus casas, buenos o malos, se irán con sus empleos como los de Ferrovial y aquí sólo quedarán casas llenas de pobres que para entretenerse tendrán sexo con la regla como dice Irene Montero.

No podemos entender el mundo bajo parámetros de libro de autoayuda como «puedes conseguir todo lo que te propongas» o «lo importante es que seas feliz contigo mismo». El mundo no es así, hay veces que hay que trabajar dos años más y otras hay que hacer que tus hijos sean felices aún pasando hambre en lugar de buscar unos culpables que curiosamente nunca somos nosotros. Los que no somos ni listos ni ricos podemos ser felices y de hecho lo éramos hasta que alguien vino y nos convenció de que lo gratificante de verdad es conseguir que los demás estén peor que tú.