

APNEAS CON RIESGO CARDIOVASCULAR

Aunque el corazón no duerma, necesita de nuestro sueño. Ésta es la conclusión a la que han llegado un grupo internacional de expertos en apnea del sueño para quienes esta enfermedad puede saldarse con un mayor riesgo de episodios cardiovasculares. Los expertos calculan que aproximadamente unos seis millones de españoles sufren apnea del sueño; un tercio, de forma grave. Aun así, en pocos casos se llega al diagnóstico y se instaura el tratamiento adecuado.

El Congreso Internacional de Enfermedades del Sueño, celebrado por primera vez en Barcelona el pasado septiembre, reunió a medio millar de expertos de todo el mundo para discutir sobre los nuevos avances en el estudio del sueño REM. También para discernir sobre la relación de la enfermedad de la apnea del sueño, definida como el cese completo de la señal respiratoria de al menos durante diez segundos, con la patología cardiovascular, con el síndrome de las piernas inquietas y, también, con el síndrome de falta de atención e hiperactividad de los niños.

Auspiciada por la Asociación Ibérica de Patología del Sueño (AIPS) y la European Sleep Research Society (ESRS), la reunión tuvo por anfitriones a Joan Santamaría y Josep Maria Montserrat, integrantes de la unidad multidisciplinar del sueño del Hospital Clínic de Barcelona.

UN SUEÑO DE INFARTO

Dada la elevada incidencia tanto de las enfermedades cardiovasculares como de las apneas en la sociedad occidental, los especialistas convocados en la Ciudad Condal analizaron en profundidad las raíces fisiológicas de ambos trastornos. Los organizadores recordaron que entre un 10% y un 15% de la población general experimenta problemas graves de sueño que hacen imprescindible acudir al médico. Si bien recalcan que es difícil cuantificar los casos más leves o de difícil diagnóstico. Durante las apneas se produce un aumento espectacular de la tensión arterial que puede mantenerse después del sueño en un gran número de casos

«Nuevas vías de investigación están demostrando la importancia de estas alteraciones en patologías tan prevalentes como las enfermedades neurodegenerativas y cardiovasculares», afirman los especialistas. La relación existente entre las apneas del sueño y las afecciones cardiovasculares podría experimentar un vuelco, después que una investigación señalase que durante las apneas se produce un aumento espectacular de la tensión arterial que puede mantenerse elevada después del sueño en un número notorio de casos.

LA OBESIDAD EN EL PUNTO DE MIRA

La apnea del sueño es un trastorno respiratorio que afecta entre 5 y 7 millones de españoles (a dos millones, de forma grave o mórbida). Sin embargo, los neumólogos critican que sólo en un 10% de los casos se llegue a un diagnóstico y se instaure un tratamiento adecuado. El perfil más típico es el de un hombre de mediana edad, roncador y con sobrepeso. Los expertos han puesto de manifiesto los importantes efectos reparadores que ejerce el sueño sobre la salud de las personas. El efecto reparador de este estado es incuestionable.

Dormir mal, entre otras cosas, podría empeorar un síndrome metabólico, inducir una actividad inflamatoria e incrementar la actividad del sistema simpático, factores todos perjudiciales para la evolución de un paciente con riesgo cardiovascular. Javier Nieto, epidemiólogo de la Universidad de Wisconsin, EE.UU., explicó en el congreso que la obesidad es un factor común en la relación entre las apneas y los problemas cardiovasculares.

«Las personas obesas tienen hipertensión y sufren apneas respiratorias pero, a su vez, estas apneas contribuyen a que la obesidad aumente y alcance proporciones mórbidas», según el especialista. Nieto estableció una relación muy estrecha entre la creciente prevalencia de obesidad en EE.UU. y el repunte epidemiológico de las apneas. «La situación es tan grave como que entre un 4% y un 6% de los norteamericanos experimentan un promedio de más de 30 apneas por hora y para un 15% el promedio es de entre 10 y 30», añade.

El experto estadounidense afirma que las consecuencias negativas de las apneas sobre el sistema circulatorio no sólo se manifiestan en forma de un aumento desorbitado de la presión sanguínea: «parece que la hipoxia [falta del suministro adecuado de oxígeno] y la hipercapnia [aumento de la presión parcial de dióxido de carbono en sangre] pueden alterar también la estructura y el correcto funcionamiento cardíaco», explica Nieto. Josep Maria Montserrat reclamó por su parte una mayor atención a las apneas como factores de riesgo cardiovascular a la misma altura que el hábito tabáquico o la obesidad. «La investigación en este campo no sólo podría abrir nuevas vías terapéuticas si no que podría contribuir a la prevención», declara Montserrat.

UNO DE CADA CINCO ACCIDENTES

Según la Dirección General de Tráfico (DGT), hasta un 20% de los accidentes de circulación están relacionados con la somnolencia, de modo que el sueño se equipara al consumo de alcohol y a la velocidad excesiva como principales aliados en la siniestralidad de las carreteras. Se conoce que cuatro de cada cien conductores que están ahora conduciendo lo hacen bajo un estado de cierta somnolencia que pone en riesgo tanto sus vidas como las de los demás.

En España son aproximadamente 700.000 los conductores que se ponen frente al volante en un estado de somnolencia crónica. Los investigadores de la DGT, por otra parte, determinan que conducir en estado de somnolencia predispone a un riesgo 13 veces más elevado que el de la población general. Para complicar más las cosas, estos expertos añaden que son más de 30 las enfermedades cuyos síntomas o cuyo tratamiento repercute en un estado de somnolencia excesiva, suficiente como para inhabilitar la conducción.

Aun cuando pueden producirse en cualquier momento, los accidentes en los que se evidencia la somnolencia del conductor siniestrado son más comunes entre las 00.00 y las 06.00, de una parte, y entre las

14.00 y las 17.00 de la otra. En la mayoría de los casos, el conductor aquejado de somnolencia conduce a velocidad excesiva y, lamentablemente, casi siempre aparecen implicados varios vehículos en el siniestro. Casi nunca hay tiempo de reacción y los vehículos siniestrados suelen salirse de la vía, y es habitual que el conductor somnoliento viaje solo en su vehículo.

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), junto con las fundaciones Respira y Abertis, han puesto en marcha una campaña informativa sobre los peligros de la somnolencia en carretera, repartiendo más de medio millón de trípticos por carreteras de toda España bajo el lema 'Al volante, no te duermas'. El tríptico en cuestión señala algunos rasgos de la conducción que pueden ayudar al reconocimiento del trastorno: sensación de inquietud, movimientos continuos en el asiento, bostezos reiterados, dificultad de calcular la distancia de seguridad a la que se encuentran otros vehículos y desplazamientos laterales del vehículo sin motivo aparente.

Fuente:consumer.es