

Trastornos del sueño y comunicaci3n

## **El sueño saludable, un nuevo agente de salud**

Es sencillamente extraordinario el conocimiento cientifico hoy disponible sobre el “porqu3 dormimos” y sobre el “qu3 ocurre si el sueño no es de calidad”. Hace tan solo unas pocas d3cadas, ni siquiera sospech3bamos que la expectativa de vida de los seres humanos estuviese relacionada con el c3mo dormimos a lo largo de los años, ni tampoco que el c3ncer, las enfermedades metab3licas o las neurodegenerativas pudieran, eventualmente, tener una estrecha relaci3n con nuestra manera de dormir. Sabemos cu3n importante es el dormir bien para mantener un buen estado de 3nimo y una buena calidad de vida, adem3s, desde la ciencia reconocemos el sueño como un determinante primario de la salud. Sin embargo, tan solo un tercio de la poblaci3n considera que duerme bien y no padece somnolencia durante el d3a.

## **Un elevado porcentaje de la poblaci3n global sufre trastornos del sueño**

En España, como en el resto de los pa3ses desarrollados, los nuevos h3bitos de vida suponen un gran perjuicio para la calidad del sueño, dando lugar a un muy serio



Universitat  
Pompeu Fabra  
Barcelona

CCS  
Centro de Estudios de Ciencia,  
Comunicaci3n y Sociedad

FUNDACI3N  
VILA CASAS

problema de salud p3blica y baja productividad, lo que invita a una urgente respuesta por parte de toda la sociedad, empresarios, educadores, profesionales sanitarios, reguladores y autoridades sanitarias. La propia Organizaci3n Mundial de la Salud (OMS) denuncia abiertamente el problema: un 40% de la poblaci3n global sufre trastornos del sueño, y su impacto en la sociedad merece una reacci3n contundente en investigaci3n, educaci3n, comunicaci3n y atenci3n asistencial.

Como bien apuntan los Dres. **Maria Jos3 Masdeu** (doctora en Medicina, neum3loga y coordinadora de la Unidad del Sueño en el Hospital Parc Taul3 de Sabadell) y **Antoni Esteve** (doctor en Farmacia y fundador de AdSalutem - Institut del Son), el inter3s social sobre la calidad del sueño y los trastornos de sueño es cada vez m3s palpable. “Es muy revelador el inter3s y las preguntas que nos encontramos en las charlas de divulgaci3n sobre el tema. Muchas personas detectan su problema y acuden a consulta tras el evento”, apunta la doctora.

Es tan estrecha la relaci3n entre sueño y salud que incluso podemos describir con alta precisi3n los mecanismos fisiopatol3gicos que un trastorno del sueño puede desencadenar por s3 mismo o asociado a una determinada enfermedad. De hecho, actualmente, fruto de la mejora de los sistemas sanitarios, los renovados recursos tanto estructurales como terap3uticos, cada vez tenemos una vida m3s longeva y, debido a ello, estamos m3s expuestos a una serie de enferme-

dades prevalentes y de tipo crónico con las que deberemos convivir, como es el caso de las demencias, procesos inmunológicos e inflamatorios, metabólicos y oncológicos, en su mayoría altamente discapacitantes, y que, en algunos casos, con el tiempo, podrían llegar a ser fatales.

Hoy, el conocimiento científico nos permite conocer el papel fisiopatológico que tiene el sueño en cada una de estas enfermedades. Esa relación varía considerablemente entre una y otra patología y, a su vez, depende del tipo de trastorno del sueño asociado. Por ejemplo, un paciente con Parkinson y otro con Alzheimer, a pesar de tratarse de dos enfermedades neurodegenerativas, presentarán cuadros clínicos de sueño diferentes; si lo comparamos con un paciente de cáncer, con obesidad, o que sufre arritmias cardíacas, las situaciones todavía son más dispares.

**“Es preciso un abordaje especializado del trastorno del sueño, pues nos permite identificar alteraciones específicas que delatan su etiología y proponen solución terapéutica”**

La cada día más creciente posibilidad de caracterizar enfermedades complejas con información que va de la genética a la genómica, la epigenética, la metabólica, la fisiopatología, el estilo de vida, y los datos sobre comportamiento, está modificando nuestra capacidad de entender los síntomas y podrá, en un futuro cercano, ayudar a individualizar los tratamientos que nos conducen a la medicina personalizada: “Es preciso un abordaje especializado del trastorno del sueño, pues nos permite identificar alteraciones específicas que delatan su etiología y proponen solución terapéutica”, según explica el Dr. Antoni Esteve.

Digamos que el trastorno del sueño, es decir, un sueño no reparador, es sinónimo de riesgo para la salud. De la misma manera podemos afirmar que un sueño de calidad es sinónimo de protección para la salud. Por lo tanto, la ciencia actual nos propone un nuevo agente de salud, el sueño saludable.

## **El sueño saludable como agente para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos**

La evidencia científica sobre el sueño saludable como agente de salud es incontestable. Validado en grandes poblaciones a lo largo del tiempo, se ha demostrado su impacto positivo en la expectativa y calidad de vida, así como su influencia en la capacidad de recuperación de un buen número de enfermedades, especialmente las infecciosas, inmunológicas, cardiometabólicas o neurodegenerativas. El sueño tiene un papel reparador de gran valor añadido, de relativo fácil acceso y bajo coste. Además, raramente tiene efectos adversos. El Dr. Antoni Esteve, desde su perspectiva más farmacéutica, revela que, “El sueño saludable puede

**“El sueño saludable puede muy bien representar un gran avance terapéutico en la lucha contra las enfermedades más prevalentes de nuestros tiempos, suponiendo una oportunidad accesible para mejorar y proteger la salud de todos los ciudadanos”**

muy bien representar un gran avance terapéutico en la lucha contra las enfermedades más prevalentes de nuestros tiempos, suponiendo una oportunidad accesible para mejorar y proteger la salud de todos los ciudadanos”.

Precisamente, por los grandes beneficios que el interés por el sueño nos propone, es indudable la necesidad de alcanzar un nivel de especialización en medicina del sueño que permita dar respuesta clínica mediante una adecuada intervención médica especializada. En este sentido, la Dra. Maria José Masdeu —profesora y neumóloga experta en trastornos respiratorios del sueño— considera un acierto establecer un programa de docencia para médicos tanto de atención primaria como de otras disciplinas. “En mi ámbito de trabajo estamos desarrollando muchos cursos de formación para que los médicos estén cada vez mejor capacitados para identificar, tratar y derivar a los pacientes”

A pesar de la gran relevancia que supone este conocimiento científico para el beneficio del paciente, su traslación a la práctica médica y terapéutica es sumamente lenta y harto compleja, pues, por un lado, la renovación de los planes formativos de los profesionales sanitarios avanza a un ritmo mucho más lento que la investigación científica y, por el otro, las prácticas médicas protocolizadas son rígidas y reglamentadas, de tal manera que cualquier cambio, por muy evolutivo que resulte, será complejo llevarlo a cabo. En este sentido, AdSalutem - Instituto del Sueño en colaboración con la Universidad Internacional de Catalunya (UIC), incorporó hace cuatro años una asignatura optativa en 4º Curso de Medicina de la UIC sobre Medicina del Sueño,

**“En nuestro trabajo estamos desarrollando muchos cursos de formación para que los médicos estén cada vez mejor capacitados para identificar, tratar y derivar a los pacientes”**

demostrando así el suficiente contenido propio de tal especialidad emergente.

Sin embargo, no todo lo referente a los avances en salud, y correspondiente conocimiento científico, debe quedar en manos de los profesionales sanitarios como responsables únicos de su divulgación, uso, y aplicación, puesto que sin la complicidad de la sociedad para enriquecer su conocimiento, promoverlo adecuadamente y asumir la responsabilidad de su correcta aplicación, tanto colectiva como individual, resultará difícil maximizar el valor intrínseco de los avances de la ciencia.

**“Es muy revelador el interés y las preguntas que nos encontramos en las charlas de divulgación sobre el tema. Muchas personas detectan su problema y acuden a consulta tras el evento”**

Probablemente, la manera inteligente de abordar eficazmente un problema de salud pública de primer orden, como el que nos atañe, es llegando eficazmente a la sociedad y midiendo el impacto mediante el desarrollo de competencias en comunicación. Tal como apunta el Informe Quiral 2019 dedicado a los “Trastornos del sueño y Comunicación”, de excelente preparación y desarrollo, resultará fundamental centrarnos en la experiencia para rediseñar una estrategia de comunicación potente, de alto impacto, que acerque el valor del conocimiento científico a una sociedad que lo necesita.

Así pues, disponemos de una excelente oportunidad para rentabilizar este conocimiento en salud, añadir una herramienta para luchar contra la enfermedad, sumar años adicionales de vida y mejorar la calidad de la misma, todo fruto y gracias a la investigación biomédica.

El Proyecto Quiral es fruto de la colaboraci3n entre la Fundaci3n Vila Casas y el Centro de Estudios de Ciencia, Comunicaci3n y Sociedad de la Universitat Pompeu Fabra.

## Opini3n Quiral

Con la voluntad de profundizar en el tema tratado en el Informe Quiral, la Fundaci3n Vila Casas organiza dos veces al a1o y con temas distintos un debate abierto en el que representantes del mundo sanitario, periodistas y p1blico en general intercambian opiniones y extraen conclusiones. Con ello, la Fundaci3n Vila Casas pretende contribuir a la formaci3n de buenos criterios sanitarios que redunden en beneficio de la sociedad. Con estas conclusiones la Fundaci3n Vila Casas edita la Opini3n Quiral.

El debate que corresponde a esta publicaci3n tuvo que ser cancelado a causa de las restricciones de la Covid-19. Por ese motivo, en esta ocasi3n, recogemos los textos escritos directamente por los autores.

## PONENTES

**Maria Jos3 Masdeu**, doctora en Medicina y neum3loga especialista en Medicina del Sue1o. Coordinadora de la Unidad del Sue1o en el Hospital Parc Taul3 de Sabadell. Profesora Asociada cl3nica de la Universitat Aut3noma de Barcelona y de la Universitat Internacional de Catalunya. Miembro de la Sociedad catalana, espa1ola y europea del Sue1o.

**Antoni Esteve**, doctor en Farmacia. Fundador de AdSalutem - Institut del Son. Miembro Numerario de la Real Academia de Farmacia de Catalunya, de la Real Academia de Medicina de Catalunya, y de la Real Academia de Doctores de Espa1a.

## FUNDACI3N VILA CASAS

Antoni Vila Casas  
Miquel Vilardell Tarr3s  
M. Jos3 Alcoriza  
Montse Viladomiu

## CCS-UPF

Gema Revuelta de la Poza  
Vladimir de Semir



Universitat  
Pompeu Fabra  
Barcelona

CCS  
Centro de Estudios de Ciencia,  
Comunicaci3n y Sociedad

FUNDACI3N  
VILA CASAS

[www.fundaciovilacasas.com](http://www.fundaciovilacasas.com)

ESPAIS  
VolART  
BARCELONA

**Espais Volart**  
Ausias Marc, 20-22  
08010 Barcelona  
+34 93 481 79 85  
[volart@fundaciovilacasas.com](mailto:volart@fundaciovilacasas.com)

CAN  
FRAMIS  
BARCELONA

**Museu Can Framis**  
Roc Boronat, 116-126  
08018 Barcelona  
+34 93 320 87 36  
[canframis@fundaciovilacasas.com](mailto:canframis@fundaciovilacasas.com)

CAN  
MARIO  
PALAFRUGELL

**Museu Can Mario**  
Plaça Can Mario, 7  
17200 Palafrugell (Girona)  
+34 972 306 246  
[canmario@fundaciovilacasas.com](mailto:canmario@fundaciovilacasas.com)

PALAU  
SOLTERRA  
TORROELLA

**Museu Palau Solterra**  
Església, 10  
17257 Torroella de Montgr3 (Girona)  
+34 972 761 976  
[palausolterra@fundaciovilacasas.com](mailto:palausolterra@fundaciovilacasas.com)

Opini3n Quiral · A1o 2021 · N1mero 41.1  
©Fundaci3n Vila Casas, 2021

Publica: Fundaci3n Vila Casas y Centro de Estudios de Ciencia, Comunicaci3n y Sociedad de la UPF (CCS-UPF)

Dise1o gr1fico: Gina Serret  
Edici3n: Rubes Editorial

ISSN: 2013-486X  
Dep3sito legal: B-7834-2009