

# Una tradición mendocina puede generar mayores riesgos de sufrir un ACV

07/04/2023



Algo tan simple como es dormir unas horas de **siesta** podría convertirse en un verdadero problema de salud para los mendocinos que cuentan con ese hábito. Así lo establece un informe de la Academia Estadounidense de Neurología, publicado el miércoles en la revista *Neurology*, donde señaló que este tipo de reposo está asociado con un mayor riesgo de sufrir un **ictus**.

La publicación indicó que los problemas generados por los **trastornos del sueño** pueden desembocar en lo que se conoce como un **accidente cerebrovascular (ACV)**. Según el estudio, **las siestas largas -de más de una hora y las no planificadas-**, podrían generar este tipo de enfermedad. Es decir, **las personas que cuentan con este hábito tienen un 88% más de riesgo que las que no.**

Asimismo, destacó que **los que duermen menos de cinco horas al**

día tienen tres veces más probabilidades de sufrir un ACV que los que duermen siete.



## La mirada de los especialistas

Frente a esto, el jefe de Neurología del Hospital Central, Andrés Barboza (matrícula 7286) aseguró: *“Lo que está demostrado, por varios estudios, no sólo por este que salió hace unas horas, es que los trastornos del sueño están asociados a un mayor riesgo de tener un ACV”*.

Las causas por las que se genera este tipo de enfermedad, que sucede cuando se detiene el flujo de sangre a una parte del cerebro, se vincula con **alteraciones variadas del sueño**.

*“Dormir poco o mucho, siestas prolongadas de más de una hora, ronquidos o apneas de sueño están directamente asociadas a mayores complicaciones cardiovasculares y cerebrovasculares, por ello, es tan importante ocuparse de estas alertas para de ese modo reducir los riesgos”*, comentó Barboza.

Respecto a lo que se exponen las personas que acostumbran a dormir siestas, el especialista fue tajante al diferenciar entre los que duermen por algo cultural y los que lo hacen porque no descansaron bien por la noche: *“Un signo de alerta es cuando una persona duerme más de una hora de siesta. Es en esos casos cuando uno, como profesional, debe preguntarse por qué lo está haciendo. No es que no pueda hacerlo, sino que hay que buscar el por qué a esa prolongación, hay personas que realmente no descansan de noche y es en la siesta donde concilian mejor su descanso”*, comentó.



La suma de varios trastornos del sueño incrementan las chances de sufrir un ACV, ya sea isquémico o hemorrágico. “En Mendoza este tipo de alteraciones son muy frecuentes, como así también

la falta de consultas. Muchos, incluso, lo toman como que es algo normal y le restan importancia, algo gravísimo si se tiene en cuenta que terminan con diagnósticos severos”, expresó el profesional.

En este punto, el neumonólogo Ramón Alchapar (matrícula 2875), comentó que “uno de los graves problemas” que están atendiendo en los consultorios son los casos de **apnea obstructiva del sueño**: *“Muchos casos no están ni diagnosticados ni tratados y esos pacientes tienen severas chances de padecer un ACV o enfermedades relacionadas con el estrés”*.

Son **varios los factores que, en la actualidad, no permiten que las personas alcancen un sueño reparador**, no hay duda que la alimentación, la edad y la situación económica son condicionantes para tener un buen descanso.

Con respecto al **ideal de horas de sueños**, Barbosa consignó que *“varía de acuerdo a la edad, sexo y muchos factores más”*:

- Recién nacidos: pasan gran parte del día durmiendo.
- Niños de edad escolar: deben dormir unas 10 horas, por la noche.
- Adolescentes: duermen 9 horas.
- Adultos: duermen 8 horas.
- Adultos mayores: duermen 6 horas (al menos así está establecido).

*“Lo importante es que el sueño sea reparador, si esto no ocurre es motivo para consultar con los profesionales y así evitar severos riesgos”*, comentó Barbosa.

Y agregó: *“Lo ideal es tener calidad de sueño, no es que se tenga que suprimir la siesta, sino que hacer una siesta prolongada es un anuncio de que algo no está funcionando bien”*.



# Recomendaciones para un buen dormir

En la actualidad, el ser humano posee una falta de higiene del sueño, lo que lo lleva a un mal dormir y apela a la siesta para descansar las horas no logradas durante la noche.

Frente a esto, los médicos sugieren:

- No fumar.
- No tomar alcohol de noche.
- Realizar ejercicio físico
- No ver tevé en la cama.
- Cenar temprano (cerca de las 19) y acostarse a dormir dos o tres horas después de dicha comida.
- No usar dispositivos tecnológicos (tablets o celulares).

Fuente: El Sol