



NOTA DE PREMSA. OCTUBRE 2014

Un curs de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC) dóna eines als metges sobre els aspectes més rellevants relacionats amb els trastorns del son, per fer-ne un diagnòstic ràpid i poder-los tractar

EL 48% DE LA POBLACIÓ TÉ PROBLEMES PER DORMIR

- ✓ El metge de família és el professional més adequat per diagnosticar els trastorns del son.
- ✓ Des de la consulta és fàcil detectar la qualitat de son del pacient, només preguntant com s'ha llevat aquell matí o com d'agradable ha estat el repòs nocturn.
- ✓ El trastorn del son té clars efectes negatius sobre la salut de la persona ja que no descansar correctament afecta al sistema immunològic i, per tant, hi ha més propensió a les infeccions.

Enquestes recents indiquen que un 48% de la població presenta trastorns del son ¹. De fet, el trastorn del son més freqüent és l'insomni que de manera crònica afecta a un 10% de la població i de manera transitòria a un 40% de la població.

L'afectació de no dormir bé sobre la salut

Està clar que no dormir bé i no descansar provoca problemes de salut. De fet, dormir és una necessitat imperiosa pel nostre cos ja que durant el son es produeixen processos vitals com la reparació del metabolisme i la consolidació de la memòria.

Malgrat la necessitat de descansar, la societat actual, amb horaris canviats, tecnologia, llum artificial constant, etc... cada cop s'allunya més dels hàbits saludable en relació al son, i una plasmació clara és que quasi el 45% dels adolescents no dorm les 8 hores recomanades.²

Com diu el Dr. Jesús Pujol, metge de família, soci de la CAMFiC i docent del curs *“Si no dorms disminueix la tolerància a la glucosa cosa que ens apropa a la diabetis, i també tenim més números de patir obesitat”*. Però la falta de son també comporta altres problemes de salut. *“Sabem que no dormir s'associa també amb patir mal de cap”*.

¹ Centro de Investigación sobre Fitoterapia

² National Sleep Foundation.

Ara bé, el problema de no dormir també pot estar provocat per altres patologies que afecten directament la nostra son. Una de les més freqüents és la síndrome de les cames inquietes que té una prevalença d'entre el 5 i el 10% de la població i que dificulta la son a qui la pateix.

Una altre de les malalties que afecten al descans nocturn és la síndrome de l'apnea obstructiva del son (SAOS) que pateix un 4% de la població i que és molt perillosa, ja que la persona que la pateix deixa de respirar durant uns segons. A més, la SAOS pot empitjorar la malaltia cardiovascular.

Afavorir el coneixement de totes les patologies associades i relacionades amb el trastorn del son per poder-les diagnosticar, és l'objectiu del curs *Exploració Clínica del Pacient que no dorm bé*.

Pel Dr. Jesús Pujol *"el metge de família és el professional més adequat per poder fer una aproximació diagnòstica dels trastorns del son, donat que la seva etiopatogenia és diversa i per a fer-ne una aproximació adequada són necessaris coneixements de psiquiatria, pneumologia, neurologia,...cosa que té un metge d'Atenció Primària"*.

A més, assegura *"des de la nostra consulta es fàcil conèixer la qualitat del son de les persones que atenem. Només preguntant com s'ha llevat la persona aquell matí o si ha gaudit d'un bon repòs, ja podem situar-nos sobre la pista de si els nostres pacients dormen bé o no"*.

CAMFiC és la societat científica més important de l'Atenció Primària a Catalunya i reuneix prop de 4000 professionals, dels quals la majoria treballen als CAPs de tot el país. Està orientada a la formació dels professionals i a la seva actualització clínica, té vocalies per tot Catalunya i uns 60 grups de treball especialitzats. CAMFiC es va crear ara fa 30 anys en defensa de l'Atenció Primària i la medicina de família, amb l'objectiu d'aconseguir una millor salut per a tota la ciutadania.

Per més informació: Premsa CAMFiC

Ester Duran 659 44 27 95 // Manel Piñeiro 670 57 12 45

¹ Centro de Investigación sobre Fitoterapia

² National Sleep Foundation.