

La apnea se combate sin medicinas

Un estudio del Departamento de Personalidad de la Facultad de Psicología pone de manifiesto que una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio y reducir el consumo de alcohol ayuda a mejorar el sueño

REDACCIÓN | ACTUALIZADO 15.01.2010 - 01:00

0 comentarios 0 votos

Una dieta equilibrada unida a la práctica de ejercicio, unos hábitos del sueño regulados, así como evitar el consumo de alcohol y tabaco se convierten en hitos beneficiosos para el tratamiento del Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS), según un estudio dirigido por el investigador Gualberto Buela-Casal, del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada.



El tratamiento habitual de los enfermos con apnea implica dormir con sistemas artificiales.

Hasta el momento, el tratamiento más extendido contra esta patología, que provoca alteraciones que van desde el cansancio diurno hasta episodios de asfixia; y, en casos extremos, muerte súbita por infarto de miocardio, es la CPAP. Se trata de una mascarilla que se coloca en la nariz mientras se duerme, dotada de un compresor que envía aire a una presión determinada, según la gravedad de la apnea. No obstante, los expertos granadinos apuntan estas fórmulas relacionadas con los hábitos de vida para que las emisiones de este dispositivo disminuyan y, en algunos casos, dejen incluso de ser necesarias. El proyecto, calificado de excelencia por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, cuenta con un incentivo de 111.200 euros para su desarrollo.

Para llegar a estas conclusiones, los expertos han establecido un protocolo de hábitos saludables dividido en varios módulos con el objetivo de disminuir el número de apneas o paradas. Con la aplicación de estas pautas, una apnea leve puede desaparecer y la moderada-severa reduce sus síntomas de forma considerable, con la correspondiente reducción en la presión de la CPAP. Se trata de comportamientos que guardan relación con los hábitos de sueño, evitar el alcohol y el tabaco, así como una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio. Los expertos han utilizado para su estudio una muestra de más de 50 voluntarios diagnosticados de apnea del sueño, de ambos sexos y predominantemente de mediana edad.

En el módulo que aborda los hábitos para la práctica de ejercicio físico y una correcta alimentación, los científicos centran sus esfuerzos en comprobar la incidencia de una dieta equilibrada, así como la práctica de deporte, con el objetivo de que reduzcan el Índice de Masa Corporal (IMC). "El paciente siente mejoría con la pérdida de peso, aunque no sea muy elevada, porque en cuanto la zona de la laringe pierde grasa y volumen, se mejora la respiración y, por tanto, se reducen el número de paradas y semiparadas respiratorias", explica el responsable de la investigación, Raúl Quevedo-Blasco.

Junto a la dieta, la otra parte de este módulo es el ejercicio. Las actividades físicas que realizan los pacientes son específicas para mejorar algunos de los síntomas de la apnea. Así, ejecutan ejercicios técnicos, como movimientos oscilatorios de cabeza o cintura, que ayudan a reducir la masa muscular y perder grasa en aquellas partes del cuerpo que tienen más incidencia en la enfermedad, como son la zona del cuello o el abdomen. Aunque la efectividad de estas pautas de actuación, señala el investigador, varía dependiendo de las características de cada paciente, hasta ahora todos los enfermos tratados han mejorado su calidad de vida gracias a la disminución de paradas respiratorias durante la noche.

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

coches.net **Vende tu coche**
 en el portal de motor líder en España
www.coches.net

SE VENDE

Hay mejores maneras de vender tu coche ...

AUTO SCOUT 24

arenas
 Pollos de Buena Familia

Portátiles

GRANADA CORPUS

FIESTAS DEL CORPUS 2009
 Toda la información del Corpus de Granada 2009