FICHA DE LA NOTICIA

Raúl Quevedo-BLasco, responsable de investigación del proyecto. Fuente: UGR

La pérdida de peso, y con ella la de grasa en zonas que inciden en un correcta respiración, puede contribuir a la mejora de los pacientes

Para el estudio se contó con la colaboración de 50 voluntarios diagnosticados de apnea del sueño, sobre todo pacientes de mediana edad

15/01/2010

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Los secretos para vencer a la apnea del sueño

El proyecto cuenta con financiación autonómica

La somnolencia y cansancio durante el día, con la consiguiente dificultad para realizar algunas tareas diarias, problemas respiratorios y cardiovasculares, así como irritabilidad y otros trastornos psicológicos, dan forma a esta patología que dificulta el sueño nocturno. Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada ha estudiado cómo vencerlo.

El estudio ha sido elaborado por el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada, gracias a un equipo dirigido por **Gualberto Buela-Casal**. El proyecto cuenta con más de 110.000 euros de apoyo de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa de la Junta de Andalucía para su desarrollo.

El **Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño** (SOAS), además de provocar una considerable molestia para realizar actividades cotidianas, puede tener consecuencias graves, ya que llega a provocar episodios de asfixia e incluso muerte súbita por infarto de miocardio.

Hasta el momento, el tratamiento más habitual para esta patología es el uso de la mascarilla CPAP, que los pacientes utilizan mientras duermen. La mascarrilla envía aire a una presión concreta dependiendo de la gravedad de la apnea y de la situación concreta de cada paciente.

Según el equipo de Gualberto Buela-Casal, con el seguimiento de una serie de pautas se puede ayudar a evitar los síntomas de la apnea del sueño. Los **buenos hábitos de alimentación** (muchos de los pacientes tienen sobrepeso), el **ejercicio físico** (tanto general como específico), el **control de las horas de sueño** y su regularización, y una vida **sin alcohol ni tabaco**, son la clave. De acuerdo al protocolo desarrollado por el equipo de investigación, las apneas leves pueden desaparecer, mientras que las moderadas pueden disminuir considerablemente sus síntomas.

En el apartado de actividad física, se realizan ejercicios técnicos (movimientos de cintura y cabeza) con el objetivo de "ayudar a reducir la masa muscular y perder grasa en las partes del cuerpo que tienen más incidencia en la enfermedad, como la zona del cuello y el abdomen".

En cuanto al tabaco, el responsable de investigación del proyecto, Raúl Quevedo-Blasco, señala que se ha observado que "pacientes que dejaron de fumar hace años han desarrollado la enfermedad cuando ya no eran fumadores", por lo que desde el equipo se está estudiando la incidencia del tabaco en la aparición de la apnea.

Fuente: Universidad de Granada

Ver más noticias...

Buscar otras noticias

PUBLICIDAD

SITIOS RECOMENDADOS

I Congreso de Apnea
La solución a la Apnea del Sueño y el Ronquido para Odonotólogos.
www.congresodeapnea.es

Anuncios Google