

[abodesevilla.es](#) | [España](#) | [Andalucía](#) | [Actualidad de Andalucía](#)
[imprimir](#) [enviar por email](#) [rectificar](#) [Comentar](#)

El secreto de tus sueños

[Disminuir tamaño del texto](#)[Aumentar tamaño del texto](#)



HERAS La apnea provoca alteraciones que van desde el cansancio diurno hasta episodios de asfixia; y, en casos extremos, muerte súbita

Viernes , 29-01-10

POR L. RODRÍGUEZ

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](#).

Según Andalucía Investiga, 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.

El tratamiento

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

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.

Menos asfixia

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.

Otro de los módulos se centra en el tabaquismo y el alcoholismo. En este campo, Quevedo-Blasco asegura que han descubierto la incidencia del hábito pasado en la aparición de la patología. «Hemos observado que pacientes que dejaron de fumar hace años han desarrollado la enfermedad cuando ya no eran fumadores». Esto nos lleva a pensar que es posible que aunque hayan tenido este hábito, sus consecuencias para la apnea aparezcan a posteriori. En sentido están trabajando ahora en averiguar hasta qué punto los efectos perniciosos del tabaco se mantienen en el organismo, incidiendo en este trastorno.

[imprimir](#) [enviar por email](#) [rectificar](#) [Comentar](#)

Enviar a:

[¿qué es esto?](#)