



Edimburgo
Cairn Hotel

ÚLTIMAS HABITACIONES

48 €
Ahorra 56 €

[RESERVA](#)



Edimburgo
The King James by Thistle

60 €
Ahorra 1753 €

[RESERVA](#)

15º ANIVERSARIO

navegantes en la Red

Encuesta **AMC** a usuarios de Internet

laopiniondezamora.es
EL CORREO DE ZAMORA

Ocio

HEMEROTECA

EN ESTA WEB

Google

PORTADA SECCIONES MÁS NOTICIAS DEPORTES ECONOMÍA OPINIÓN **Ocio** VIDA Y ESTILO PARTICIPACIÓN MULTIMEDIA

Ocio Cine **TV** Restaurantes y Alojamientos Gastronomía Planes Agenda

Programación TV Audiencias **Noticias** Series Críticas

Estás en: Ocio > TV > Noticias

PROGRAMAS

'21 días sin dormir', una apuesta arriesgada

Adela Úcar se enfrenta al insomnio y sus consecuencias, conviviendo con personas afectadas por trastornos de sueño

15-11-2012 10:20

0 votos

Recomendar 0

Tweet 0

0

Redacción. Pérdida de memoria, irascibilidad, agotamiento... Tres de cada diez españoles padece algún trastorno del sueño y no descansa lo necesario. La falta de sueño hace insostenible el día a día de quien lo sufre y dispara el riesgo de contraer una enfermedad o tener un accidente. Una situación de insomnio prolongado puede incluso llevar a la muerte. Adela Úcar ha convivido con personas que tienen dificultades para conciliar el sueño y ha sentido en primera persona las consecuencias de la falta de descanso en "21 días sin dormir", título de la nueva entrega de "21 días" que **Cuatro** emitirá mañana jueves, a partir de las 00:15 horas.



'21 días sin dormir'

Según los expertos, no es posible estar más de 11 días seguidos sin dormir, por lo que esta nueva entrega de "21 días" es una de las experiencias más extremas abordadas en el espacio. Adela Úcar y un grupo de pacientes se someterá durante 60 horas a un experimento de vigilia absoluta realizado por la Universidad de Granada. Monitorizada y bajo control médico, la periodista comprobará los efectos del insomnio continuo y será testigo de las vivencias de los otros integrantes del experimento.

Además, durante los 21 días de esta experiencia, la reportera ha acompañado a tres mujeres afectadas por patologías del sueño y ha experimentado periodos prolongados de vigilia, pasando por diferentes estados de ánimo y distintas sensaciones: falta de reflejos, menor agilidad mental y pérdida de memoria. Adela Úcar se ha dejado vencer por el sueño en ocasiones sin poder evitarlo y no ha dormido más de dos horas diarias, situaciones que le han hecho entender la sensación de los insomnes.

Un tercio de la población sufre trastornos del sueño

En España, los trastornos del sueño son cada vez más frecuentes y en los últimos tiempos se han incrementado por el impacto emocional de la crisis. La enfermedad puede manifestarse con distintas patologías, como la narcolepsia, el síndrome de piernas inquietas o el insomnio puro. Esta última enfermedad afecta a cerca del 30% de la población y se calcula que entre el 8 y el 10% lo sufre de forma crónica y precisa de medicación.

Eva tiene 38 años y padece insomnio crónico severo desde que tenía diez. En raras ocasiones puede dormir más de dos horas y pasa por frecuentes crisis en las que encadena varios días de vigilia total. El insomnio está marcando su vida y no deja de probar distintas soluciones para conciliar el sueño: yoga, reiki, meditación, ejercicio físico... Acompañada de Adela Úcar, Eva acudirá a un tratamiento de regresión mediante hipnosis para llegar al origen que desencadenó su problema y por unos instantes recuperará la placentera sensación de descanso, algo casi desconocido para ella.

Síndrome de piernas inquietas: impulso irrefrenable de mover las piernas que se agudiza en situaciones de reposo

Esperanza tiene 59 años y sufre el síndrome de piernas inquietas desde los 20, aunque no se lo diagnosticaron hasta los 45. En España, la inmensa mayoría desconoce que tiene esta enfermedad, detectada entre el 2,5 y el 3,5% de la población. Este trastorno, de origen neurológico y hereditario, consiste en el hormigueo o sensación desagradable entre las rodillas y los tobillos. Se trata de un impulso irresistible de mover las piernas y se agudiza en situaciones de reposo y a medida que se va acercando la noche.

Quienes padecen este síndrome no pueden dormir, ir al cine, trabajar en una oficina o coger el coche. Esperanza recuerda que desde los 40 a los 45 años estuvo al borde del suicidio, ya que no dormía más de 20 minutos cada noche. Ahora, su calidad de vida ha mejorado: alcanza dos o tres horas de sueño y dedica el resto de sus noches en vela para aprender a pintar. Sin embargo, su mayor preocupación es que dos de sus tres hijos han heredado el síndrome que ha marcado su vida.

Actualidad



La elección final de 'Los Tróspidos'

Gabi cumple su cuento de hadas, Pedriño se queda solo y Javi, pese a su madre, se queda con Rocio



La corrida de toros que emitió TVI en septiembre costó 15.622 euros

González-Echenique justifica su emisión en horario infantil en que se trata de "un espectáculo cultural"



¿Qué hueco tiene Telecinco para José Mota?

El humorista José Mota ya prepara su programa, pero se abren las quinielas de cuándo se emitirá, ¿será los viernes?

Booking.com

Edimburgo
The Point Hotel Edinburgh

47 €
Ahorra 503 €








[RESERVA](#)

Edimburgo
Piries Hotel

50 €
Ahorra 398 €

[RESERVA](#)

Ahora TV

Ahora (13:44 h)	Después
 La mañana de la 1	Informativo territorial
 Al rojo vivo	La Sexta noticias 1ª edición
 Las mañanas de	Noticias Cuatro
 La ruleta de la suerte	Los Simpson
 Mujeres y hombres y	De buena ley
 Monsuno	ICarly
 En portada	Zoom net

Busca tus programas favoritos:

Canal	Género
Día	Hora
Buscar	

Series



La hija de Meryl Streep se cuela en 'The Newsroom'

'Series sin prejuicios' aborda los tabúes en las series de ficción

Narcolepsia: sensación de somnolencia de una persona que ha pasado 36 horas sin dormir

La narcolepsia es una de las patologías más limitantes de los trastornos del sueño. Se calcula que en España unas 25.000 personas padecen narcolepsia, aunque los expertos creen que esta cifra es muy superior, ya que es una enfermedad que tarda mucho en diagnosticarse. Los narcolépticos tienen sueño todo el día. Un paciente de narcolepsia tiene el estado de somnolencia de una persona que ha pasado 36 horas sin dormir. Por ello, tienen que tener hasta tres o cuatro siestas al día para llevar una vida normal. Y así es la vida de Adela, narcoléptica de 30 años. Vive en Valencia, está casada y es madre de una niña de siete años a la que cuida con esmero. La joven es un ejemplo de superación, aunque reconoce que sin la ayuda de su familia y de las personas de su entorno, no podría ocuparse así de su hija. Tiene enormes dificultades para mantenerse despierta en situaciones de reposo, como una sobremesa, un viaje en autobús o incluso una conversación telefónica.

Adela, además, padece frecuentes ataques de cataplexia, una pérdida brusca de tono muscular que provoca la caída del paciente. Ahora está aprendiendo a convivir con su enfermedad y lo único que le preocupa es que pueda quedarse dormida en una situación en la que su hija pequeña la necesite. "Evito estar sola en la calle porque me pueden hacer cualquier cosa; cuando me da el ataque de sueño, no me entero de nada". Adela pasa mucho más tiempo de su vida dormida que despierta; quizás por eso, cuando el sueño no se lo impide, disfruta de la vida al máximo.

[Consulta la programación de Televisión](#)

[Ver críticas de Televisión](#)

[Identifícate / Regístrate](#)

Realice un comentario

Nota del editor

A partir de ahora si te registras como usuario tendrás nuevas ventajas: podrás responder a los comentarios hechos por otros usuarios, tendrás más espacio para poder expresarte, tu comentario será más visible y además podrás compartirlo en redes sociales. Esperamos que, con tu participación, este cambio contribuya a fortalecer nuestra comunidad de usuarios y lectores, consolidando las conversaciones que giran en torno a nuestras noticias.



'La Señora' cubre el hueco de 'Amar en Tiempos Revueltos'

[Ver todas las noticias](#)

Audiencia

Jueves 15 Noviembre.

	<input type="text"/>	13,6%	ANTENA 3
	<input type="text"/>	13,4%	TVE 1
	<input type="text"/>	12,9%	TELE 5
	<input type="text"/>	9,2%	FORTA
	<input type="text"/>	6,4%	CUATRO
	<input type="text"/>	6,3%	LA SEXTA
	<input type="text"/>	4,7%	TEMA TDT
	<input type="text"/>	3,3%	FDF TELE 5
	<input type="text"/>	2,5%	NEOX
	<input type="text"/>	2,2%	NOVA

[Ver datos completos.](#)



laopiniondezamora.es
LA OPINIÓN DE ZAMORA

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de laopiniondezamora.es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad intelectual.

Otros medios del grupo

Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | Empordà | Faro de Vigo | Información | La Opinión A Coruña | La Opinión de Granada | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya



[Aviso legal](#)

powered by wayra