

L'alcohol, el tabac i l'exposició solar espatllen els mecanismes que corregeixen els danys en la reproducció cel·lular >PÀG 3



El tractament radiofarmacològic és menys nociu i garanteix un millor nivell de vida a aquells pacients inoperables >PÀG 4

Salut

AMB LA COL·LABORACIÓ DE
Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



COORDINA Laura Cugat salut.diaridegirona@epi.es

Un terç dels catalans pateixen insomni

► La malaltia afecta de forma freqüent la població, amb una incidència del 30-45% ► Es recomana no automedicar-se sinó acudir a l'especialista per tal d'avaluar les causes de la manca de son, moltes de les quals estan associades al ritme de vida

LAURA CUGAT GIRONA

■ Els experts asseguren que l'insomni és una de les patologies del son més freqüents i comunes a tot Catalunya. Segons les dades de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC), que agrupa un total de 4.200 metges de capçalera en àmbit autonòmic, «un de cada tres catalans té problemes per agafar el son i dorm malament, problema que s'agreuja a l'estiu amb la calor». Quan es tenen dificultats per dormir o mantenir el son, es recomana investigar quins poden ser els motius que ho provoquin, oblidant l'opció de recórrer a fàrmacs sense supervisió mèdica.

Els metges coincideixen que l'insomni és una malaltia que no té una causa aparentment específica sinó que, en la gran majoria de casos, es deu a un cúmul de factors que tenen molta relació amb el nivell de vida, la professió i les relacions socials de la persona. El doctor Antón Obrador, membre de la Unitat del Son de l'hospital Josep Trueta de Girona, apunta que hi ha dues varietats d'insomni: per una banda, l'insomni transitori, que sol durar uns dies com a màxim i, per altra banda, l'insomni crònic, afecció que es diagnostica quan la persona està «tres o més nits per setmana durant més de tres mesos amb problemes de son». Aquesta segona tipologia afecta aproximadament el 20% de la població, apunta l'especialista del Trueta. En ter-



Doctor Èric Rojas, membre de la Unitat del Son del Trueta. DIARI DE GIRONA

Recomanacions i pautes per a una correcta higiene del son

► El doctor Obrador i la doctora Galofré coincideixen en l'enumeració de les pautes bàsiques per a una bona salut del son. Aconsellen fer exercici al matí i evitar fer-lo entre tres i cinc hores abans d'anar a dormir, procurar no sopar grans quantitats ni prendre productes excitants com cafè o alcohol i fer-se una infusió i una dutxa abans d'anar-se'n al llit, requisits que

poden ajudar la persona a relaxar-se, una condició indispensable per allunyar les preocupacions. També consideren important defugir d'emportar-se feina al llit així com aparells electrònics la llum dels quals pot desvetllar. S'ha de procurar que el dormitori sigui un espai calmat amb un ambient confortable, evitant els sorolls i els obstacles que poden provocar alteracions.

mes generals i segons els resultats d'un estudi fet amb 3.848 persones per part de CAMFiC, «els problemes per dormir afecten més les dones i les persones per damunt dels 65 anys». Aquesta tendència va a l'alça a mesura que augmenta l'edat, afegeix Inés Galofré, metgessa de la Unitat del Son de la Clínica Girona.

El doctor Obrador analitza els agents que poden induir un problema d'insomni. En el cas que aquest sigui transitori, les principals causes serien: problemes d'estrès amb la feina, discussions amb els pares, la parella o els fills, dificultats amb els estudis, obstacles d'adaptació a noves i diferents zones horàries després d'un llarg viatge o possibles condicions fraudulentes en el dormitori, si guin llums estridents, excessiu soroll o altes temperatures, sobretot en temporada estiuenca.

En el cas que es pateixi un insomni de tipus crònic, Obrador insisteix a pensar que hi hagi alguna patologia o alteració concreta al darrere. L'especialista exposa alguns exemples: trastorns psicològics com la depressió, addiccions a les drogues o a l'alcohol, síndrome de les cames neguitoses durant la nit, apnea del son, un tipus d'afecció respiratòria que apareix mentre es dorm, malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer o el Parkinson, altres patologies com l'asma o la insuficiència cardíaca i, per acabar, també el dolor en general en alguna part

del cos pot alterar el transcurs del son. Obrador considera que les dificultats per dormir estan molt lligades a les preocupacions i els hàbits de vida, però també ressalta que «és possible que els fills de les persones que tinguin o hagin tingut insomni, també en puguin tenir», un argument que «aclareix «no està totalment establert».

Investigació i tractament

El primer que cal fer en cas de patir insomni és intentar descobrir quin factor o factors ens poden estar alterant el son. Segons els metges de família de CAMFiC, el primer pas consisteix a visitar l'especialista per tal que valori els símptomes i avaluï el context social del pacient per intentar detectar l'origen del problema.

El primer dels tractaments es basa a seguir unes pautes d'higiene del son per aconseguir un benestar òptim en funció de les rutines diàries. En el cas que s'hagi d'emprar medicació, Obrador destaca alguns productes sedants o hipnòtics durant un període curt de temps. «Sempre hem de tenir molta cura que el farmac sigui l'indicat pel tipus d'insomni que té aquella persona, en l'horari en què el volem tractar i sobretot que no tingui cap contraindicació amb una altra malaltia que la pugui empitjorar», reflexiona el doctor del Trueta. El mateix opina que «el tractament és correcte però, com més temps passa, més difícil és aplicar-lo».