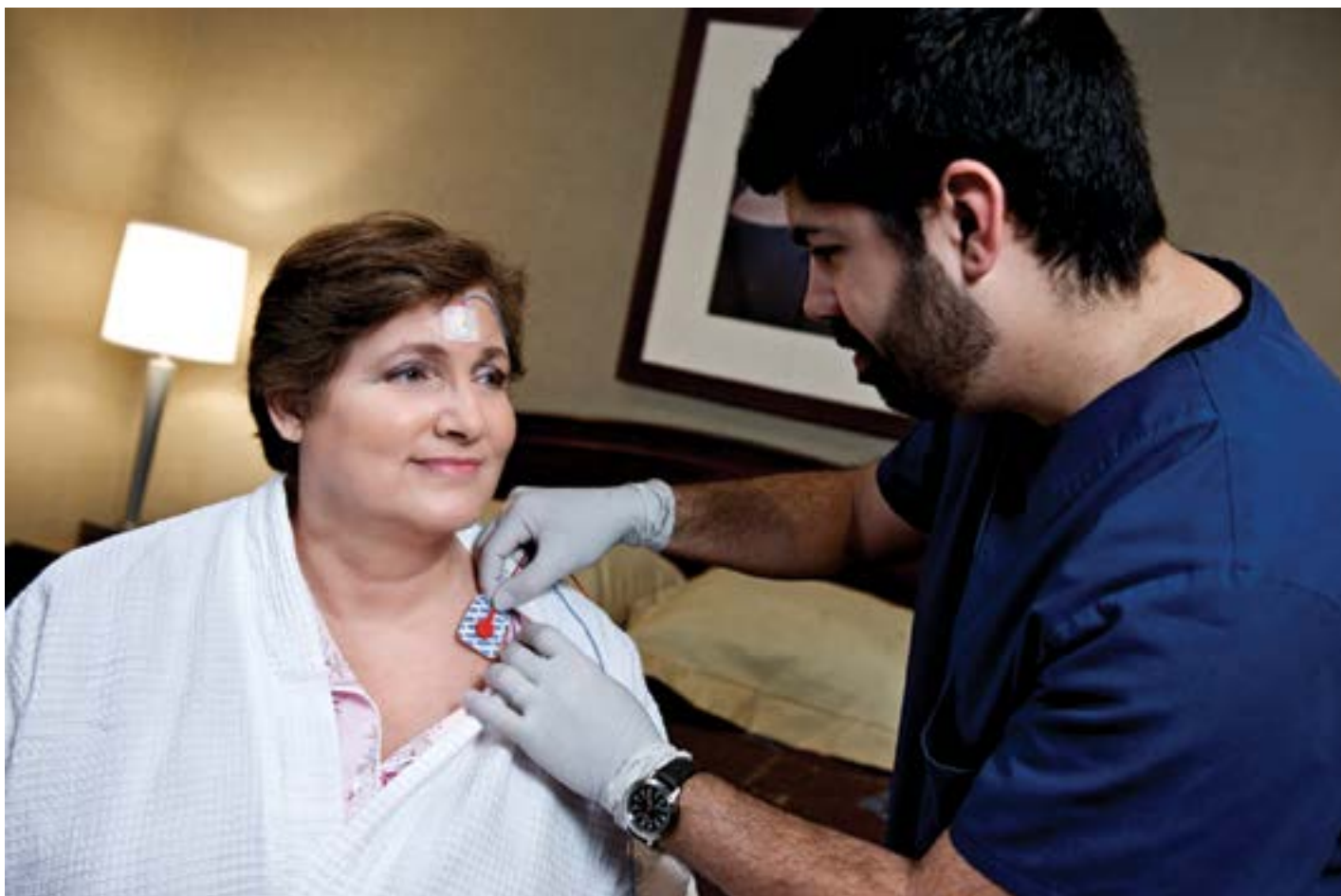


Dulces sueños

POR Kiki Bochi



Donna Victor

Manny Rodríguez, técnico de polisomnografía, ajusta los sensores a Kiki Bochi antes de realizar un estudio del sueño.

Podía haberme llevado un osito de peluche a mi estudio del sueño. Pero llegué solamente con mi almohada y mi pijama, sintiéndome un poco nerviosa. Pensar que alguien me pidiera que me acostara y me observara mientras dormía, como si fuera una niña, me resultaba un poco incómodo.

No tenía nada de qué preocuparme. Los empleados de los ocho Baptist Sleep Centers en Miami-Dade y Broward hacen hasta lo imposible por tranquilizar a los pacientes. Las habitaciones son privadas y cómodas, con televisores de pantalla plana, conexión wi-fi, camas tamaño Queen y almohadas de alta calidad. Los centros incluso proporcionan una bata de casa y desayuno. Era como estar en un hotel.

Sin embargo, la aprehensión que yo sentía es algo bastante común. “Mucha gente a la que le recomiendan un estudio del sueño no quieren hacerlo”, señala el Dr. Jeremy Tabak, neumólogo director médico de Baptist Sleep Center en Galloway y presidente del cuerpo médico de South Miami Hospital. “Les preocupan las cámaras o el monitor, o dormir fuera de su casa. Pero cuando se hace, uno se da cuenta de que no es nada intimidante”.

Los estudios del sueño ayudan a determinar qué imposibilita una noche de verdadero descanso, esencial para la buena salud. Estos estudios pueden revelar si se tiene síndrome de piernas inquietas o incluso sonambulismo. Sin embargo, lo más común

“EL SUEÑO TIENDE A EMPEORAR CUANDO SE ENVEJECE, Y EN LAS MUJERES EMPEORA DRAMÁTICAMENTE DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA.”

—DR. JEREMY TABAK, DIRECTOR MÉDICO DE BAPTIST SLEEP CENTER EN GALLOWAY

es utilizarlos para diagnosticar apnea obstructiva del sueño, que ocurre cuando las vías respiratorias se colapsan durante el sueño, interrumpiendo la respiración.

La apnea del sueño, un problema serio que afecta a más de 12 millones de estadounidenses, ha sido relacionada con un aumento del riesgo de infartos, derrames cerebrales, presión arterial alta, diabetes, obesidad y problemas mentales.

Hace años, cuando le comenté a uno de mis médicos que me sentía fatigada cuando despertaba por la mañana, me recomendó que me hiciera un estudio del sueño. Yo ronco (y muy fuerte). Mis hijos me pueden escuchar desde su habitación. Algunas veces mis ronquidos son tan fuertes que me despiertan.

Entonces, ¿por qué no seguí su consejo? Muy simple: no quería que me dijeran que tenía que ponerme una máscara por la noche y conectarme a una máquina de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) para ayudarme a respirar, otro temor muy común.

“Nadie quiere que le digan que tiene apnea del sueño”, me explica Manny Rodríguez, el técnico de polisomnografía que me preparó para mi estudio en el Baptist Sleep Center. “Pero lo mejor es que podemos tratar este problema y hacerle la vida mucho más fácil”.

Me acosté en la cama con 15 sensores sujetos a la cabeza y otros sensores adicionales en las piernas. Aunque apenas podía sentirlos, los sensores monitorearon mi respiración, los niveles de oxígeno y el ritmo cardíaco durante mi ciclo de sueño. Me preocupaba cómo ir al baño durante la noche, pero el sistema de monitoreo se podía desconectar fácilmente. Y aunque al principio tuve dificultades para quedarme dormida, el tiempo pasó rápido. Por la mañana me desconectaron y me fui a casa.

No estoy segura por qué me sorprendí cuando el Dr. Tabak anunció el diagnóstico: apnea del sueño severa. Cuando duermo, dejo de respirar un promedio de 44 veces por hora, y mis niveles de oxígeno descienden a un 60 por ciento de lo normal. No podía lograr un sueño profundo y reparador

porque me despertaba continuamente para volver a respirar. En pocas palabras, necesitaba una máquina CPAP.

“Esto no es nada del otro mundo”, me dijo el Dr. Tabak para tranquilizarme. La apnea del sueño por lo general se diagnostica con más frecuencia en hombres, pero a medida que las mujeres envejecen sus índices se duplican. “El sueño tiende a empeorar cuando se envejece, y en las mujeres empeora dramáticamente después de la menopausia”, me explicó el Dr. Tabak.

Muchos de los factores que afectan el sueño de las mujeres pueden ser hormonales, y esto tiene que consultarse con el médico de cabecera o el ginecólogo. Pero la respiración es la especialidad del Dr. Tabak, y la mía necesitaba atención. Así que volví al centro para que me monitorearan mientras dormía con una máquina CPAP (por cierto, la máquina no hizo ruido, la máscara fue razonablemente cómoda y dormí muy bien).

En líneas generales, fue un final feliz, incluso sin osito de peluche. Ahora me entusiasma la idea de dormir mejor, perder peso y sentirme con más energías. Y lo único que tuve que hacer fue seguir el consejo de mi médico y hacerme un estudio del sueño.

Aparte de los Baptist Sleep Centers en Galloway, Sunset, Miami Lakes y Pembroke Pines, se pueden realizar estudios del sueño en Baptist Hospital, Homestead Hospital, Mariners Hospital y South Miami Hospital.

CÓMO SABER SI NECESITA UN ESTUDIO DEL SUEÑO

Conteste a las preguntas sobre su patrón de sueño por internet en dormiresvivir.com y comente los resultados con su médico, que le puede ordenar un estudio. En esta misma dirección puede aprender más sobre los efectos de la falta de sueño en la salud cardíaca, el metabolismo y el peso, prevención de la enfermedad, aprendizaje y memoria y salud mental.