

# EDITORIAL

DRA. ANDREA CONTRERAS S.

Editora invitada

El sueño es la actividad que ocupa la tercera parte de la vida del ser humano y plantea, a pesar de los numerosos avances científicos de las últimas décadas, importantes interrogantes que aclarar.

Desde la antigüedad, el dormir ha sido tema de inspiración para numerosas disciplinas, tales como el arte, la poesía y, en especial, para la ciencia, campo donde el estudio del sueño cada día despierta un mayor interés.

El sueño es una condición fisiológica compleja, necesaria, activa y periódica, regulado homeostáticamente a nivel cerebral y relacionado estrechamente con el ritmo circadiano.

El sueño, es una de las pocas condiciones fisiológicas del ser humano que ha experimentado grandes modificaciones y "desmedros" a lo largo de la evolución del tiempo, influenciada por la luz eléctrica, por los dispositivos modernos electrónicos (televisión, computador, teléfonos celulares, entre otros), por el sistema de trabajo laboral con turnos nocturnos, viajes internacionales a través de husos horarios; e incluso, el hecho que para muchos individuos el dormir sea considerado simplemente como una "pérdida de tiempo". El dormir poco constituye hoy en día, una característica lamentable y alarmante de la sociedad moderna.

La investigación científica, especialmente desde la segunda mitad del Siglo XX, ha entregado gran información sobre la fisiología y la fisiopatología del sueño, lo que ha permitido ampliar significativamente el conocimiento médico relativo al tema y las implicancias que tiene el sueño en la calidad de vida del ser humano. Es considerado esencial para la salud física y mental del individuo y su privación se asocia a una mayor morbi-mortalidad, con los consecuentes mayores costos económicos y sociales.

El aporte más relevante en la práctica clínica para el estudio y evaluación del sueño provino desde la electrofisiología (años 30), y posteriormente, durante los años 60, gracias al desarrollo de la polisomnografía, considerado hoy, como el método diagnóstico de elección para el estudio de los trastornos del sueño.

Las clasificaciones de los trastornos del sueño también han ido evolucionando a través del tiempo. Las primeras se basaban en los síntomas predominantes, luego en la fisiopatología. La última clasificación del año 2005 vuelve a basarse en el síntoma predominante que afecta el sueño, cuyo objetivo es presentar una clasificación estructurada, racional y válida, que se base en la descripción clínica y científica, como se verá más adelante en la presente edición.

El insomnio, los trastornos respiratorios del sueño, las hipersomnias diurnas, las parasomnias, movimientos anormales del dormir, tales como el

trastorno conductual del sueño REM, serán algunos de los tópicos que describiremos en la presente edición. El insomnio es una de las enfermedades del sueño más prevalente en la práctica clínica, de curso variable, frecuentemente subdiagnosticado, el que puede presentarse como un síntoma independiente o asociado a otras enfermedades, ya sea médicas o psiquiátricas.

Los trastornos respiratorios del sueño tienen una alta prevalencia en la población general, la cual aumenta progresivamente con la edad, y la evidencia clínica ha demostrado claramente su asociación como un factor de mayor riesgo cardio y cerebrovascular, así como de alteraciones metabólicas.

Hoy en día, gracias a la creciente evidencia clínica al respecto, se ha podido determinar que el sistema de trabajo actual, mediante turnos laborales y privación de sueño, posee alarmantes y potenciales consecuencias negativas para la salud, para quienes realizan labores en turno, especialmente rotativo y nocturno. No sólo a nivel nacional sino mundial hay mucho que hacer al respecto por proteger a estos trabajadores.

Lo anterior ha permitido que cada día se determine con mayor precisión cómo cada uno de estos trastornos del sueño tienen severas implicancias en la salud del ser humano. Estas, si no son buscadas dirigidamente, pueden pasar absolutamente desapercibidas y retardar un diagnóstico oportuno y eficaz; así como retardar el tratamiento específico y adecuado para cada trastorno del sueño. La pesquisa y su manejo oportuno permitiría prolongar la sobrevida del ser humano, así como mejorar su calidad de vida.

Recientemente, en el Día Mundial del Sueño, la Organización Mundial de Medicina del Sueño (WASM) destacó la frase "Duerme bien, envejece sano", buscando centrar la atención en las frecuentes quejas comunes de los trastornos del sueño en la población general. Dormir bien por la noche es posible a cualquier edad y es de vital importancia para la salud general. Queda mucho aún por investigar, los trastornos del sueño constituyen hoy en día uno de los mayores retos de la Neurociencia, destinados a no solo determinar con mayor exactitud los mecanismos íntimos que organizan el dormir, sino determinar estrategias terapéuticas oportunas y eficaces que permitan mejorar la salud física y mental de toda la población.

En la presente revista esperamos motivar, ampliar y actualizar los conocimientos de todos los profesionales de la salud, sobre la importancia de un sueño reparador y la identificación oportuna de sus trastornos; lo que permitiría una pesquisa precoz, manejo y derivación oportuna al especialista, según sea necesario.