

**RESUMEN CONFERENCIA:**

**ALTERACIONES DEL SUEÑO EN LAS PERSONAS MAYORES**

**Dr. Eduard Estivill**

*Clínica del Sueño Estivill, USP Instituto Universitario Dexeus, Barcelona*

Las personas mayores, al igual que los adultos y los niños, pueden sufrir trastornos del sueño. Algunos se asemejan a los de los adultos, pero otros son más específicos de su edad, siendo estos últimos los más importantes.

**El síndrome de apnea del sueño.** Entre las alteraciones orgánicas del sueño, que son los trastornos físicos que alteran el sueño de la persona mayor y cuyo resultado es una excesiva somnolencia diurna, se encuentra la apnea del sueño. Quienes padecen esta enfermedad suelen roncar intensamente y padecen paradas respiratorias mientras duermen, denominadas *apneas*. Las apneas en las personas mayores favorecen un mayor fraccionamiento del sueño, ya de por sí deteriorado. Además, provocan una falta de oxígeno que, más adelante, podrá ser causa de alteraciones cardíacas.

**Solución:** debemos acudir al médico para que diagnostique el problema y nos indique el tratamiento más conveniente.

**Insomnio por mioclonías nocturnas (llamadas "sacudidas de las piernas").** Los movimientos periódicos de las piernas (mioclonías nocturnas) son un trastorno que se sitúa como segunda causa más importante de quejas del sueño. Su incidencia también se incrementa con la edad. Se trata de bruscos movimientos estereotipados de flexión y extensión de las piernas, de uno a cinco segundos de duración y que se repiten periódicamente, en intervalos de veinte a cuarenta segundos, en forma de brotes. Las piernas pueden moverse al unísono o de manera independiente. Estos movimientos provocan un ligero desvelo que fragmenta el sueño, y pueden llegar a presentarse durante toda la noche.

Como consecuencia de ello, por la mañana se tiene la sensación de cansancio.

**Solución:** el médico le recetará medicamentos específicos para controlar esta dolencia. Los llamados agonistas dopaminérgicos son los más indicados en la actualidad.

**Insomnio por síndrome de las piernas inquietas.** En las personas mayores es muy frecuente la aparición de una sensación extraña, que ellas describen como inquietud en las piernas. Esta rara molestia mejora sensiblemente al andar. La sensación suele aparecer cuando se hace de noche, coincidiendo con el reposo necesario para conciliar el sueño. La inquietud en las piernas obliga a moverlas, impide una relajación adecuada y, con ello, dificulta el inicio del sueño. El síndrome de las piernas inquietas presenta dos síntomas claros: inquietud en las piernas y mejora o desaparición de esta inquietud al moverlas. El insomnio es la consecuencia directa de esta sensación. Las personas que sufren esta alteración también pueden presentar a menudo mioclonías nocturnas. Afecta al 10% de las personas mayores.

**Solución:** actualmente se recetan unos medicamentos llamados agonistas dopaminérgicos que resultan muy eficaces administrados en dosis bajas y presentan mínimos efectos secundarios. Sólo el médico puede recetarlos.

**Insomnio secundario a una enfermedad médica.** En las personas mayores son muy frecuentes las enfermedades generales que pueden perturbar el descanso. Es necesario tener en cuenta que enfermedades reumáticas, respiratorias, metabólicas, digestivas y psiquiátricas pueden causar trastornos del sueño.

**RESUMEN.** Las alteraciones más frecuentes son:

- *La apnea obstructiva del sueño.*
- *Los movimientos periódicos de las piernas (mioclonías nocturnas).*
- *El síndrome de las piernas inquietas.*
- *Las derivadas de enfermedades degenerativas (Alzheimer).*
- *Las enfermedades de tipo reumático, cardíaco, neurológico, endocrino o metabólico, respiratorio, digestivo y psiquiátrico, como la depresión o la ansiedad aguda y crónica.*
- *El consumo de fármacos, hipnóticos o no, puede alterar el sueño, por ejemplo en forma de parasomnias.*

*Por todo ello, el control médico y una higiene adecuada resultan indispensables en la tercera edad.*