

**31** Fauna. Lleida, ciutat ornitològica amb 180 espècies d'aus aquàtiques a la Mitjana

**40** Patrimoni. Amb el litigi, creixen les visites aquest estiu al Museu de Lleida



## SANITAT INVESTIGACIÓ

# Millores en la qualitat del son

Un estudi de l'IRBLleida constata que l'ús de màscara no evita problemes cardíacs a pacients d'apnea, però sí beneficia la seua salut || La unitat del Santa Maria atén 8.000 lleidatans a l'any

L. GARCÍA

| LLEIDA | Com agafem el son i quins problemes tenim per fer-ho continua generant reptes per als investigadors, camp en el qual l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida (IRBLleida) continua liderant avenços. L'últim és un estudi clínic internacional que ha conclòs que el tractament amb màscara –pressió positiva contínua (CPAP)– dels pacients amb apnea del son no disminueix la probabilitat de morir per causes cardiovasculars ni de tenir un infart de miocardi o un ictus, però sí millora la seua qualitat de vida, ja que descansen millor i controlen la seua tensió arterial. Un resultat negatiu però alhora esperançador d'un estudi liderat a Espanya per Ferran Barbé, de l'IRBLleida, i Olga Mediado, de l'Hospital Universitari de Guadalajara. En la investigació han participat 2.717 adults de diferents països, una vintena d'aquests de Lleida, d'entre 45 i 75 anys amb apnea del son moderada o greu i malaltia coronària o cerebrovascular.

## PACIENTS

Una vintena de lleidatans han participat en l'estudi, amb més de 2.700 pacients a nivell mundial

Segons Ferran Barbé (cap de servei de Medicina Respiratòria de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova, investigador principal del grup d'investigació translacional en medicina respiratòria de l'IRBLleida i professor de la Universitat de Lleida), aquest estudi representa "un pas més" en la investigació internacional del son i les seues patologies. Uns 4.000 lleidatans dormen cada dia amb una màscara insuflant aire a causa de l'apnea del son i la unitat de l'Hospital Santa Maria atén fins a 8.000 persones a l'any per diferents patologies, fins i tot d'altres indrets de Catalunya, atrets pel prestigi de la unitat, que genera uns 2.500 estudis del son a l'any. El pròxim projecte de l'IRBLleida, segons Ferran Barbé, és un estudi que lidera aquest centre sobre la prevenció d'infarts en pacients ingressats en unitats coronàries, amb 120 lleidatans.

## DADES

20

PACIENTS DE LLEIDA

L'estudi internacional sobre el tractament amb CPAP ha analitzat 2.717 persones de diferents països, una vintena lleidatans.

4.000

LLEIDATANS AMB MÀSCARA

Nombre de pacients a la província sotmesos al tractament de pressió positiva contínua per patir apnea del son.

8.000

PACIENTS A LA UNITAT

La Unitat del Son de l'Hospital Santa Maria atén cada any 8.000 persones del territori i la Franja per diferents patologies.

13%

APNEA DEL SON

La interrupció repetida de la respiració durant el son per la falta d'oxigen afecta el 13% dels homes i el 6% de les dones.



El grup d'investigació transnacional en medicina respiratòria de l'IRBLleida, amb el doctor Ferran Barbé, assegut al centre.

## Tres de cada deu lleidatans pateixen algun tipus de trastorn del son

■ L'avenç de la investigació per desentranyar els misteris del son i els seus efectes en la nostra salut ha fet augmentar l'interès dels ciutadans per conèixer de prop què poden fer-hi. En quatre mesos de vida, l'Institut del Son de Lleida, dirigit per Núria Roure i Eduard Estivill, ha vist augmentar la demanda d'informació sobre diferents trastorns i ja treballa per atendre els problemes que afecten nens i adolescents.

La qualitat del son és un factor considerat essencial per prevenir malalties cardiovasculars, digestives

i emocionals, entre d'altres. Núria Roure va assenyalar ahir que el balanç és molt positiu.

Entre els problemes més comuns va destacar l'insomni, els roncs i l'apnea del son (interrupció repetida de la respiració durant el son relacionada

## MÒBILS I TAULETES

La llum de pantalles de dispositius retarda el son en adolescents i causa ansietat

amb un risc més alt d'hipertensió i malaltia cardiovascular).

En el cas dels nens, Roure, que també és membre de l'IRBLleida, va afirmar que els problemes més habituals són els insomnis conductuals (no poder dormir sense els pares), les pors nocturnes i l'ansietat a l'hora d'anar-se'n al llit.

En els adolescents, l'estrès es deu a l'ús dels dispositius electrònics, més concretament a la llum de les pantalles, que fa que el son es retardi. Les tècniques de relaxació i la gestió de les emocions seran les claus per al tractament

d'aquestes patologies, més enllà dels fàrmacs.

Segons assenyala Roure, el 30% de la població té o tindrà algun problema de son al llarg de la seua vida. En el cas de Lleida, la falta de llum a l'hivern pot alterar el nostre descans. Cal estar alerta de símptomes com la somnolència durant el dia, la falta de concentració i de memòria i el cansament. "El son representa un terç de la nostra vida i és important fer-ne un estudi que garanteixi igualment quantitat i qualitat", va assenyalar.