

«En mi casa nadie ha hecho una gaupasa»

Carlos Egea **Neumólogo y jefe de la Unidad del Sueño de la OSI Araba**

ROSA
CANCHO



Uno de cada tres alavenses duerme menos de seis horas al día, lo que acortará su vida, según revela el jefe de la Unidad del Sueño

VITORIA. Carlos Egea es un apasionado de lo que hace. Habla de la necesidad de lograr cantidad y calidad del sueño como si le fuera la vida en ello. Para el neumólogo, jefe de la Unidad del Sueño de la OSI Araba, es vital lograr que los alavenses duerman, es su pastilla para la felicidad, la longevidad y la productividad. Cojan papel y lápiz y apunten, que seguro alguna cosa hacen mal.

– ¿Cómo anda su cronotipo?

– Bien, pero sé que al menos dos días de estas navidades voy a hacer una alteración, como un jet lag, porque son estas fechas y tienes que estar con la familia, amigos... ¿Tendrá implicaciones en mi salud? Sí, pero mínimas.

– Aparte de los festejos ¿hay algo que altere su ritmo circadiano?

– Sí, claro, las preocupaciones porque esta unidad vaya bien y por ver cumplido mi objetivo que es que los alavenses tengan una cantidad y calidad de sueño razonable.

– Pues le va a dar un telele. Acaba de revelar la encuesta de salud que uno de cada tres paisanos no duerme ni seis horas al día.

– Ja, ja. Mire, sabemos tres cosas: una, que la cantidad de sueño va relacionada con la supervivencia: dos, que está relacionada con la felicidad, y cualquier lector verá que el día que no duerme está de peor humor y lo veremos estas fiestas; y tres, con la productividad en el colegio, en la universidad o en el trabajo.

– Su unidad examina el sueño de 30 alavenses cada día. ¿Qué es lo que nos hace perder el sueño?

– Miles de cosas, pero cada vez las



Egea en una de las habitaciones de la unidad donde se hacen los estudios del sueño. :: JESÚS ANDRADE

tenemos más identificadas. Ya tenemos un armario con cajones. Está el de la apnea del sueño y el ronquido, cada vez más conocido por la población, que ya sabe que eso tiene implicaciones en salud, y el del insomnio. Ya pasó eso de 'hija tranquila que cuando se te pase la menopausia ya dormirás'. ¡Pueden pasar diez años! ¿Se podría tener un dolor de muelas diez años? Y luego está el cajón del uso de las nuevas tecnologías para favorecer un acceso mejor a la sanidad.

– Y el insomnio es su pesadilla.

– Es el más difícil de tratar porque la mayor parte de los insomnias que vemos son crónicos. Es gente que lleva ya tiempo así y se ha automeedicado o es algo que empezó como puntual y luego se ha cronificado. En esta OSI Araba ya hay un grupo de personas de esta unidad y de psiquiatría y neurofisiología que tra-

LA CLAVE

Vitoria

«Igual nos convertimos en ciudad espejo en salud del sueño del mundo, ¿por qué no?»

bajan en ello como único objetivo.

El «suicidio» de la especie

– ¿Y esa gente que dice que con dormir cuatro horas ya es suficiente?

– Es que hay cierta cultura, una inercia de esta sociedad de pensar que ojalá pudiera disminuir el tiempo total de sueño para trabajar más, para ver la televisión. Eso es un suicidio como especie, porque con el sueño ganamos años de vida, inteligencia y ausencia de enfermedades...

– Pero el que trabaja a turnos no puede hacer nada en contra...

– A la sociedad industrial y a la de la información le viene mal que necesitemos tiempo de sueño pero somos así: necesitamos respirar, comer, movernos y dormir.

– ¿De qué me sirve tener higiene del sueño si vivo en una zona de marcha nocturna?

– Para tener un sueño de cantidad y calidad se necesita la luz necesaria, no tener luz externa, humedad, temperatura adecuada, ambiente propicio, nada de dispositivos electrónicos y además ausencia de ruidos. La campaña del Ayuntamiento en contra del ruido nocturno es un paso adelante.

– ¿A los expertos en sueño se les consulta cuando alguien diseña un tranvía, decide soterrar el tren o desdoblarse una carretera?

– No, pero es importante porque

puede que todo eso haga que se desequilibren los ruidos.

– Como vitoriano, nacido en 'la Zapa', como ve los cambios en la movilidad de la ciudad?

– Las horas de tranvía están bastante bien legisladas, también las luces, incluso las que iluminan los edificios...Y está surgiendo un modelo de ciudad sensible hacia la naturaleza, el cambio climático, la igualdad y también el sueño. Igual nos convertimos en ciudad espejo en salud del sueño del mundo, ¿por qué no?

– ¿Eso encaja con lo que están preparando sus colegas expertos en sueño en la ciudad? Dice usted que eso va a ser un bombazo.

– La Sociedad Española del Sueño ha elegido Vitoria como su sede del congreso nacional de 2019 y eso ya es un puntazo. Y ha decidido que sólo se amplie el conocimiento de los expertos o científicos sino de toda la ciudadanía. Habrá salas para escolares, universitarios, jubilados en las que podrán ver cuál es su futuro que le toca con respecto a su sueño.

– ¿Su última noche en vela?

– No he pasado casi nunca una.

– ¿Ni una gaupasa?

– Bueno, cuando era blusa en fiestas, pero de eso hace muchos muchos años y acababa destrozado.

– ¿Sus hijos tampoco?

– No han hecho nunca o sólo de manera ocasional. La verdad es que tengo unos hijos modélicos, en mi casa salvo yo cuando era blusa, nadie ha hecho una gaupasa. Siguen el consejo del que el sueño es un bien.

«A Gorka Urtaran y a Ramiro González les quitará el sueño no tener presupuestos»

::R. CANCHO.

– Dicen que el sueño que se pierde nunca se recupera.

– Nunca, sólo se recuperan los signos físicos, las ojeras, el dolor de cabeza...

– Improvise un deseo para 2019.

– Me gustaría que nos acercemos todos a ser una ciudad modelo en

términos de sueño y me refiero a que más del 80% de la población se acercara a la ventana del sueño de dormir entre 7 y 9 horas.

– Usted es neumólogo, la gripe está aquí. ¿Se volverán a saturar las urgencias?

– Si uno está en esta época y tiene una gripe con los síntomas habitua-

les sólo se debe hacer uso de ciertos recursos cuando la situación se prolongue en el tiempo o alguno de los parámetros se pone en rojo, como fiebre persistente, más tos de lo habitual, incapacidad para dormir... Estamos preparados para dormir... Es excelente.

– Ni Urtaran ni González tienen

presupuestos en 2019. ¿Esto les quitará el sueño?

– Claro que sí, es lógico, porque prologar un presupuesto supone no poder hacer más cosas que el año anterior y eso no es bueno ni para la ciudad ni para Álava en general.

– Vienen elecciones, ¿qué más se va a parecer en sus pesadillas?

– Bueno, no es una sociedad modelo en general. Todo es susceptible de mejorar en cada apartado: salud, bienestar general, fiestas, turismo, vivienda, empleo, en ayudar a los más desfavorecidos y en la paridad también.