

4.500 vitorianos aprenderán a dormir en el congreso del sueño

ROSA
CANCHO



El Palacio Europa acogerá en abril unas jornadas científicas con 400 expertos que por vez primera impartirán charlas a ciudadanos de todas las edades

VITORIA. La Sociedad Española del Sueño ha decidido convertir a Vitoria en un referente del buen descanso nocturno. Los días 11, 12 y 13 de abril ésta será la 'ciudad del sueño' merced a un congreso que pretende animar a 4.500 vitorianos a aprender a dormir mejor de la mano de 400 expertos en tratar trastornos de este tipo. Los científicos, como en cualquier otro seminario convencional, debatirán en el Palacio Europa sobre las novedades y retos de su profesión, pero al mismo tiempo abrirán las puertas del conocimiento a los ciudadanos de a pie, según explica el neumólogo de la OSI Araba Carlos Egea, uno de los organizadores de la cita.

Escolares, estudiantes de ESO, universitarios, madres y padres, trabajadores, jubilados y pacientes habituales de la unidad del sueño están llamados a participar en las charlas y actividades planificadas para esos días y en las que aprenderán a chequear su sueño. «Un descanso diario inferior a las 7-9 horas repercutirá negativamente sobre su salud», recuerda el especialista.

La sociedad del sueño, agrega Egea, ha elegido Vitoria para darle un vuelco a su congreso, entre otras cosas, por ser pionera en la creación hace ya más de 25 años de una unidad específica que hoy tiene su sede en el HUA Santiago. Pero también por sus esfuerzos por mantener la buena salud de sus moradores. «La ciudad ha optado por ser especial, dedicada a la calidad de vida y por ello también pionera en la divulgación de los problemas del sueño y su carácter multidisciplinar», destacó el neumólogo.

Horarios y trastornos

Algunas de las sesiones programadas para el congreso ya tienen el cartel completo y eso que aún no está cerrado el programa de actividades. Además de las charlas ciudadanas, adelanta Egea, habrá un espacio dedicado al sueño y deporte al que se invitará a participar a los principales clu-



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

bes vascos. «Manejamos poner en marcha un programa de voluntariado inspirado de el modelo de la Barcelona Olímpica de 1992 para que los ciudadanos se impliquen en la gestión de un congreso en el que se esperan 4.500 asistentes, cifras que ni siquiera están al alcance de muchos

congresos científicos a escala europea», añade Carlos Egea.

La parte más científica de esta cita se centrará este año en analizar los nuevos tratamientos de las apneas del sueño, las influencias de los cambios horarios, las variedades de narcolepsia diagnosticadas, el deterioro

cognitivo asociado a la mala calidad de sueño o el síndrome del sueño inquieto infantil. La organización también ha contactado con los conocidos especialistas Eduardo Anitua, Mikel Sánchez y Eduard Estivill para que formen parte de equipos de ponentes.

La organización ha contactado con Eduardo Anitua, Mikel Sánchez y Eduard Estivill