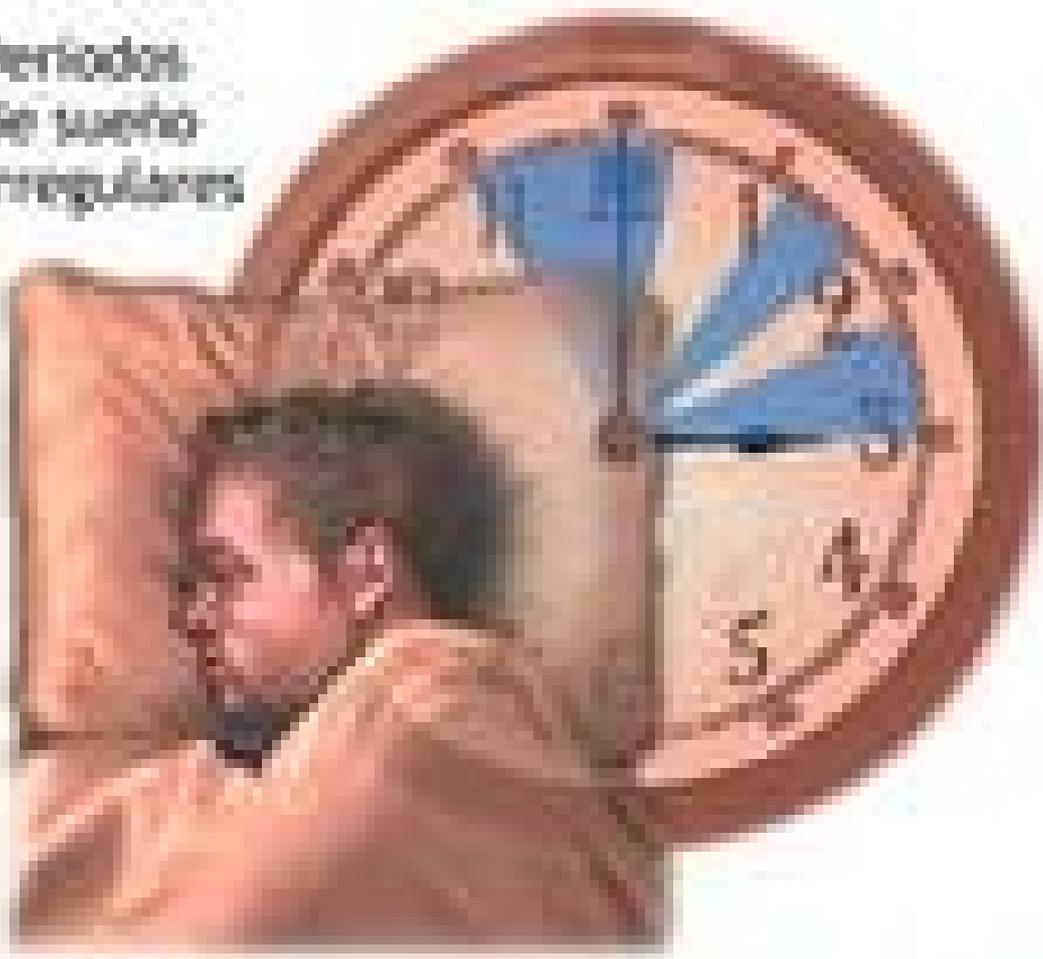




# Medicina analiza trastornos del sueño

13 MAY 2008

Periodos  
de sueño  
irregulares



ALIANZA

La conferencia sobre trastornos del sueño es abierta para todo público. ( Ilustración tomada de: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish))

El próximo jueves 15 de mayo, de 3 a 5 de la tarde en la Sala Multimedia, de la Facultad de Medicina, el Dr. Ariel Miremberg Rubinstein, médico especialista en Otorrinolaringología y en Trastornos del Sueño, ofrecerá una conferencia sobre el tema Trastornos del sueño.

Según explicó el especialista, la población no se ha acostumbrado o no ha sabido darle importancia al periodo de tiempo que los seres humanos debemos dedicar a dormir bien.

El mal dormir produce o predispone a trastornos psiquiátricos, disfunción sexual, depresión del sistema inmunológico, propensión a la obesidad y notables cambios de humor que pueden deteriorar las esferas personales, familiares y laborales.

El Dr. Miremberg informó que cada vez es más frecuente que las personas se quejen de que no logran un sueño reparador o incluso se hablan de insomnio crónico.

En los países industrializados de Occidente la cifra asciende a un 30% o 40% de los individuos que se quejan de no dormir bien y de un 15% a un 20% dicen que padecen insomnio crónico.

El especialista indicó que en el país se están conociendo y profundizando muchas condiciones de la medicina del sueño, como es el ronquido y la Apnea Obstructiva del Sueño, que predisponen a alteraciones del sistema cardiovascular, como el aumento de la presión arterial y el riesgo de sufrir un infarto del miocardio, entre otros.

Invitamos a todas las personas que estén interesadas en el tema de los trastornos del sueño, a acercarse a la Sala Multimedia de la Facultad de Medicina, este jueves a las 3 de la tarde, para conocer las posibilidades que la medicina ofrece a estas otras complicaciones que afectan la salud, como son la Apnea Obstructiva del sueño, los ronquidos, el insomnio o la falta de un verdadero sueño reparador.

[Lidiette Guerrero Portilla.](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[lidiette.guerrero@ucr.ac.cr](mailto:lidiette.guerrero@ucr.ac.cr)