

RESUM CONFERÈNCIA:**ALTERACIONS DEL SON EN LES PERSONES GRANS****Dr. Eduard Estivill***Clínica del Son Estivill, USP Institut Universitari Dexeus, Barcelona*

Les persones grans, com els adults i els nens, poden patir trastorns del son. Alguns s'assemblen als dels adults, però d'altres són més específics de la seva edat. Aquests són els més importants.

La síndrome d'apnea del son. Entre les alteracions orgàniques del son, que són els trastorns físics que alteren el son de la persona gran i que donen com a resultat una excessiva somnolència diürna, hi ha l'apnea del son. Les persones que pateixen aquesta malaltia ronquen de manera intensa i fan aturades respiratòries mentre dormen, que anomenem *apnees*. Les apnees en les persones grans afavoreixen un fraccionament més gran del son, ja de per si deteriorat. També provoquen una manca d'oxigen que, més endavant, pot ser causa d'alteracions cardíagues.

Solució: hem d'acudir al metge per tal que diagnostiqui el problema i ens indiqui el tractament convenient.

Insomni per mioclònies nocturnes (anomenades "sacsejades de les cames"). Els moviments periòdics de les cames (mioclònies nocturnes) representen un trastorn que se situa com a segona causa més important de queixes del son. La seva incidència també augmenta amb l'edat. Es tracta de bruscos moviments estereotipats de flexió i extensió de les cames, d'un a cinc segons de durada, i que es produeixen de manera periòdica en intervals de vint a quaranta segons, en forma de brots. Les cames es poden moure a l'uníson o de manera independent. Aquests moviments produeixen un lleuger desvetllament que fragmenta el son i es poden arribar a presentar durant tota la nit. Com a conseqüència, l'endemà al matí, es té la sensació de cansament.

Solució: el metge li receptarà els medicaments específics per controlar aquest mal. Els anomenats agonistes dopaminèrgics són els més indicats avui dia.

Insomni per síndrome de les cames inquietes. En les persones grans és molt freqüent l'aparició d'una sensació estranya, que elles descriuen com a inquietud a les cames. Aquesta rara molèstia millora sensiblement quan caminen. Aquesta sensació acostuma a aparèixer quan es fa de nit, coincidint amb el repòs necessari per iniciar el son. Aquesta inquietud a les cames, que els obliga a moure-les, els impedeix una relaxació adequada i, amb això, es dificulta l'inici del son. La síndrome de les cames inquietes té dos símptomes clars: inquietud a les cames i millora o desaparició d'aquesta inquietud en moure-les. L'insomni és la conseqüència directa d'aquesta sensació. Les persones que pateixen aquesta alteració també poden presentar tot sovint mioclònies nocturnes. Afecta el 10% de les persones grans.

Solució: actualment es recepten uns medicaments anomenats agonistes dopaminèrgics que són molt eficaços en dosis baixes i amb mínims efectes secundaris. Només el metge els pot receptar.

Insomni secundari a una malaltia mèdica. En les persones grans també són molt freqüents les malalties generals que poden pertorbar-ne el descans. Cal tenir en compte que malalties reumàtiques, respiratòries, metabòliques, neurològiques, digestives i psiquiàtriques poden causar trastorns del son.

RESUM. Les alteracions més freqüents són:

- *L'apnea obstructiva del son.*
- *Els moviments periòdics de les cames (mioclònies nocturnes).*
- *La síndrome de les cames inquietes.*
- *Les derivades de malalties degeneratives (Alzheimer).*
- *Malalties de tipus reumàtic, cardíac, neurològic, endocrí o metabòlic, respiratori, digestiu i psiquiàtric, com ara la depressió o l'ansietat aguda i crònica.*
- *El consum de fàrmacs, hipnòtics o no, pot alterar el son, per exemple, en forma de parasòmnies.*

Per tot plegat, el control mèdic i una higiene adequada del son són indispensables en la tercera edat.