

RESUM CONFERÈNCIA:**COM DORMIM, LA GENT GRAN? DORMIR BÉ PER VIURE MÉS****Eduard Estivill***Clínica del Son Estivill, USP Institut Universitari Dexeus, Barcelona*

El son és un element important per a la qualitat de vida de la persona gran, i l'alteració del son és una de les queixes més comunes que es presenten en la pràctica diària. Hem de conèixer els canvis que s'esdevenen en els patrons del son a mesura que avança l'edat —independentment de qualsevol procés patològic— i la naturalesa de les diferents alteracions del son pròpies de la gent gran, amb les diverses possibilitats d'intervenció terapèutica.

Tradicionalment, molts dels canvis i/o de les alteracions que s'observen en el son s'han considerat "normals" i "propis" de l'envelliment. Tanmateix, les noves recerques clíniques ens han ensenyat que la majoria d'aquests són patològics, responen a una causa concreta i poden ser tractats després d'una diagnosi correcta.

La disminució del temps total de son (molta estona al llit i poc temps dormint), l'augment de la quantitat i la durada dels desvetllaments nocturns (molts dels quals passen desapercebuts), la disminució espectacular del son profund i la major somnolència i fatiga diürna, són fets que caracteritzen el son de la gent gran.

Però la durada total i la continuïtat del son no són les úniques variables que empitjoren amb l'edat, sinó que també n'hi ha d'altres. Els desvetllaments nocturns són l'element principal en l'apreciació subjectiva de la qualitat del son. A mesura que avança l'edat, aquests desvetllaments són més nombrosos, però, sobretot, duren més temps. En la gent gran, el nombre de desvetllaments varia entre 8 i 40 cada nit, cosa que representa entre 1 o 2 hores de vigília nocturna, en comptes d'uns quants minuts, com passa en l'adult jove. És essencialment la capacitat de dormir seguit la que es veu alterada en el decurs de l'envelliment.

Si mesurem la relació entre el son total i el temps que es passa al llit, és a dir, el concepte anomenat "eficiència del son", s'observa que, a partir dels 40 anys, comença a decreïxer i hi ha una forta caiguda al voltant dels 60 anys. Sembla ser que l'increment de l'edat fa disminuir la capacitat de mantenir el son: costa més dormir sense interrupcions però també mantenir la vigília; és a dir, costa més estar despert.

De la mateixa manera, conèixer la influència que tenen certs factors socials extrínsecs sobre el son de la persona gran, com ara la soledat, la pitjor qualitat de vida o la sensació de ser poc útil, és primordial per entendre millor l'etiologia d'alguns trastorns.

No sembla que la migdiada després de dinar afecti la qualitat del son nocturn. En canvi, la inactivitat, l'escassa exposició a la llum solar, la fatiga i sobretot determinats factors psicològics, com ara l'aïllament social i els trastorns afectius que de vegades pateixen les persones grans, sí que podrien disminuir-la.

Les patologies del son més freqüents en la gent gran són les següents:

Apnea del son. És una alteració del son produïda per interrupcions de la respiració (apnees). Provoca falta d'oxigen i, en els casos més greus, pot danyar el cor.

Síndrome de les cames inquietes. És una sensació de malestar a les cames que obliga a moure-les. Això impedeix la relaxació necessària per agafar el son.

Malsons. A mesura que ens fem grans recordem més els somnis. Quan als somnis s'hi afegeix ansietat, es produeixen els malsons, que provoquen un mal descans.

Insomni. Normalment és un desvetllament abans d'hora. La causa més comuna n'és la depressió.