

Os distúrbios do sono na América Latina.

Os distúrbios do sono são alterações nos padrões ou hábitos de dormir que afetam entre 46% e 50% da população mundial. O sono de má qualidade ou insuficiente pode ter consequências negativas na saúde, desempenho no trabalho e vida pessoal.¹



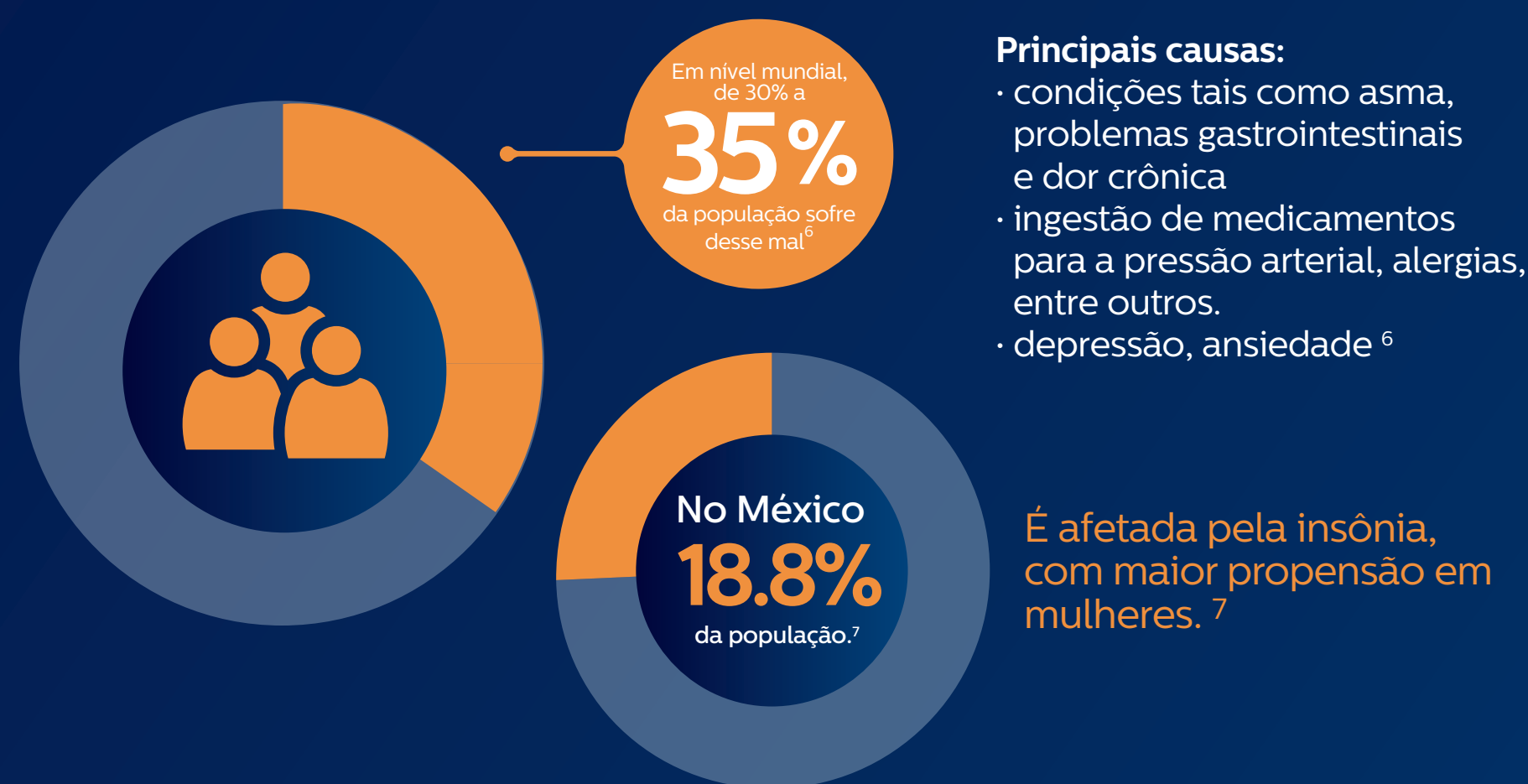
Consequências do sono de má qualidade ou insuficiente:

- Propensão ao desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão ou problemas cardíacos.
- Efeitos sobre a saúde mental, como depressão e ansiedade.
- Aumento de acidentes rodoviários.
- Limitação no desempenho físico e capacidade cognitiva.



Os distúrbios do sono mais comuns na América Latina

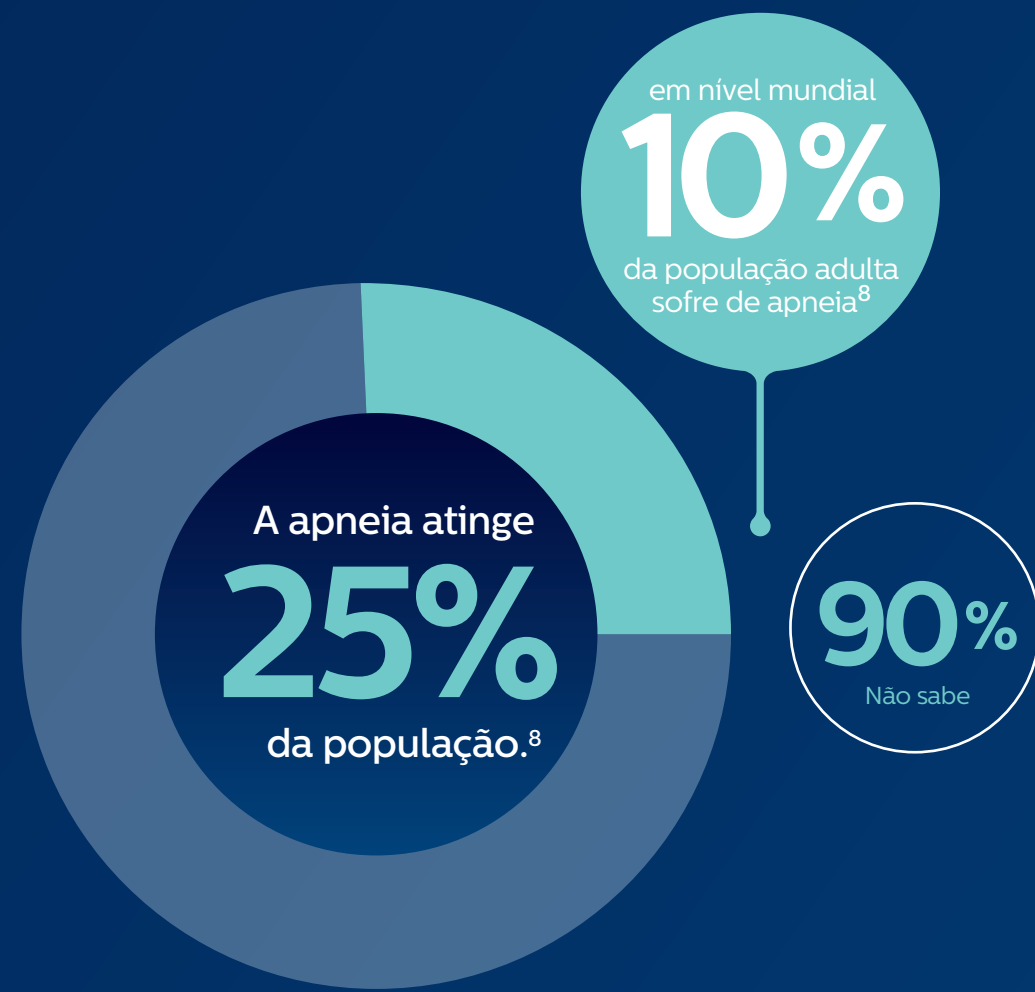
A **insônia** é o distúrbio do sono mais comum. As pessoas têm dificuldade para adormecer, não têm sono contínuo ou passam pelas duas situações. Como resultado, dormir muito pouco ou muito mal.⁶



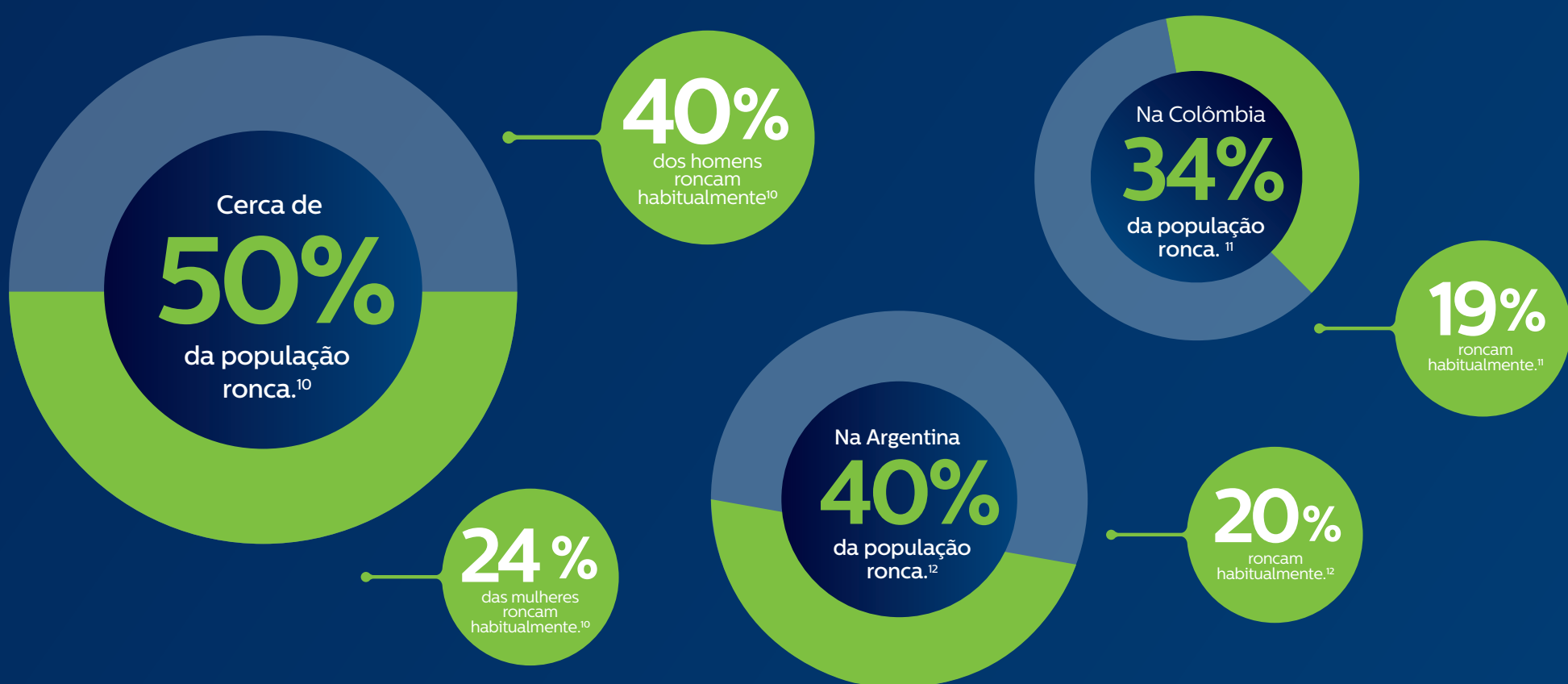
Apneia do sono obstrutiva é uma patologia respiratória que caracteriza por ronco habitual, repetidas pausas na respiração e sonolência diurna.⁹

As pausas respiratórias por apneia causam:

- falta de oxigênio
- pressão alta
- doenças cardíacas
- infartos
- pré-diabetes e diabetes
- depressão



O **ronco** pode ser um sintoma de apneia obstrutiva do sono.



Os distúrbios do sono são um problema de saúde pública importante e apresentam um peso econômico e social cada vez maior. Neste Dia Mundial do Sono, queremos continuar a educar as pessoas na América Latina sobre a importância de dormir bem, como identificar possíveis sintomas de distúrbio e as opções disponíveis para tratamento e recuperação.

Para saber mais sobre a importância do sono e da apneia do sono, visite: www.philips.com.br/apneiaedsono

1 - www.mayoclinic.org
 2 - <http://www.hospitalbritanico.org.ar/pdfs/prensa/gacetilla-dia-mundial-del-sueno.pdf>
 3 - <http://www.sinembargo.mx/09-04-2017/3187232> Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut MC).
 4 - <http://www.absono.com.br/leigos/principais-transtornos-do-sono/>
 5 - <https://www.rcnradio.com/salud/45-los-colombianos-necesitan-medicamentos-conciliar-sueno>
 6 - <http://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/insomnia/overview-facts> <https://sleepfoundation.org/insomnia/content/what-causes-insomnia> 7 - Guia prática, Clínica de insônia crônica para o México
http://www.medicinadeldormir.org.mx/articulos/GUIA_DE_PRACTICA_CLINICA_INSOMNIO_CRONICO.pdf Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (Ensanut MC).
 8 - <http://institutomaxilofacial.com/cirugia-ortognatica/apnea-del-sueno>
 9 - Young T, et al. Epidemiologia de la apnea obstructiva del sueno: una perspectiva desde la salud de la población. AJRCCM 2002; 165:1217-1239.
 10 - www.dmedicina.com/enfermedades/respiratorias/apnea.html
 11 - <http://www.sleepeducation.org/essentials-in-sleep/snoring/overview-and-facts>
 12 - SciELO Colombia- Scientific Electronic Library Online rev.fac.med. vol.60 no.1 Bogotá Jan./Mar. 2012 12 - <https://www.hospitalaleman.org.ar/prevenccion/ronquidos-y-apneas-del-sueno/>
<https://www.hospitalaleman.org.ar/prevenccion/ronquidos-y-apneas-del-sueno/>

