

PIKOLIN presenta los resultados de la III campaña por la salud acústica

En esta tercera edición PIKOLIN ha sacado una Unidad del Sueño en pleno Paseo de la Castellana de Madrid para evaluar la influencia del ruido en el descanso y la salud

El reconocido Dr. Eduard Estivill y su equipo médico han sido los encargados de llevar a cabo este estudio motorizando el descanso de una persona del 25 al 31 de enero

Los resultados del estudio demuestran que los ruidos ambientales a los que ha sido sometido el voluntario le han provocado alteraciones en la calidad de su sueño

PIKOLIN, marca líder en descanso, abandera la III Campaña por la Salud Acústica con el objetivo de concienciar de la importancia del silencio para un buen descanso. La III Campaña por la Salud Acústica con diferentes acciones a lo largo de dos meses, ha arrancado sacando a la calle, por primera vez en la historia, una Unidad del sueño en la que se ha llevado a cabo un estudio clínico durante una semana. Para ello ha contado con la colaboración del Dr. Eduard Estivill y su equipo médico. El Dr. Estivill es una referencia internacional en temas de sueño y salud, actualmente es Director de la Clínica del Sueño de USP Institut Universitari Dexeus de Barcelona y es autor de libros tan reconocidos como El Método Estivill.

La III Campaña por la Salud Acústica se ha desarrollado sacando a la calle una Unidad del Sueño en la que ha dormido durante toda la semana una persona anónima y el Dr. Eduard Estivill, junto a su equipo médico, han realizado un estudio clínico para analizar cómo perjudica el ruido ambiental sobre el descanso del paciente.

El objetivo de este estudio es ver cómo va reaccionando el paciente al intentar dormir con ruidos y, cómo van cambiando las etapas del sueño al verse interrumpidas. Ha sido monitorizado el sueño del paciente y los movimientos corporales para así poder visualmente entender mejor los pro-

blemas físicos que van surgiendo y cómo reacciona el cuerpo humano frente a los ruidos.

Objetivo científico:

Observar la influencia del ruido ambiental en el sueño de una persona sana, mediante Polisomnografías nocturnas, realizadas en un cubículo situado en la vía pública, que simulaba las condiciones acústicas de un piso de una gran ciudad (Madrid)

Hipótesis de trabajo:

Es conocido que el ruido ambiental produce en nuestro cerebro, pequeños micro despertares. Estos micros despertares son de dos tipos: Awakings, que significa que el paciente llega a un estado de vigilia por breves segundos y Arousals, que son micro despertares, que no despiertan al paciente pero que le hacen pasar de un sueño profundo a uno más superficial.

Es la presencia de estos Arousals los que a lo largo del tiempo producen la sensación de mal descanso.

En el estudio se ha querido demostrar que estos Arousals se van incrementando progresivamente a lo largo de los días que el voluntario permanece en condiciones ambientales acústicas no adecuadas.



Observación:

En ningún momento se ha intentado magnificar el ruido externo, que hubieran podido enmascarar los resultados científicos, si no que se ha buscado unas condiciones ambientales creíbles (como las que debe afrontar un ciudadano en su casa). Por esto, el nivel de ruido alrededor del cubículo del paciente ha sido controlado para que fuera muy similar al que se somete la mayoría de la población.

Metodología del estudio:

Se han practicado 6 estudios de sueño nocturno (Polisomnografías), con posteriores tests para controlar las variantes neurocognitivas resultantes (ansiedad, depresión, concentración, etc.)

Se practica un estudio de sueño, el primer día en la residencia del voluntario.

Posteriormente se practican 5 estudios más con el voluntario en el cubículo en la vía pública en las condiciones acústicas del lugar escogido (el máximo similares a un piso de una gran ciudad).

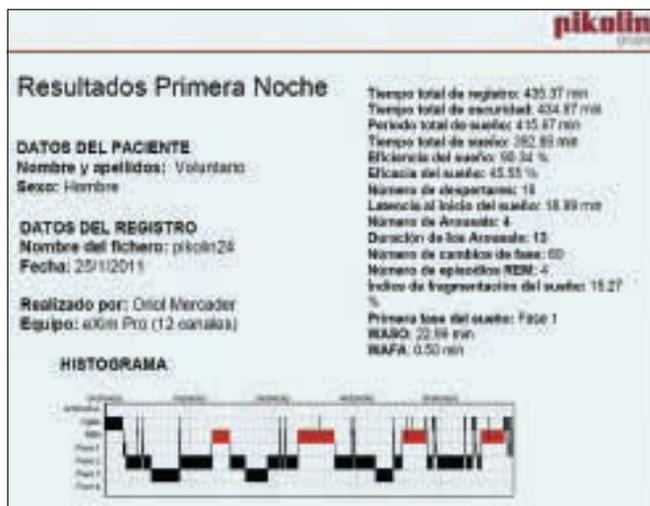
Se estudian y comparan a lo largo de las 6 noches estudiadas, las cantidades de sueño superficial, profundo y REM. El número de despertares, el número de Arousals y el número de cambios de fase de sueño (importante parámetro que junto con los Arousals es el responsable de la mala sensación de descanso)

Resultados:

1ª Noche:

– Cantidades de las distintas fases de sueño: dentro de los límites de la normalidad para la edad del paciente.

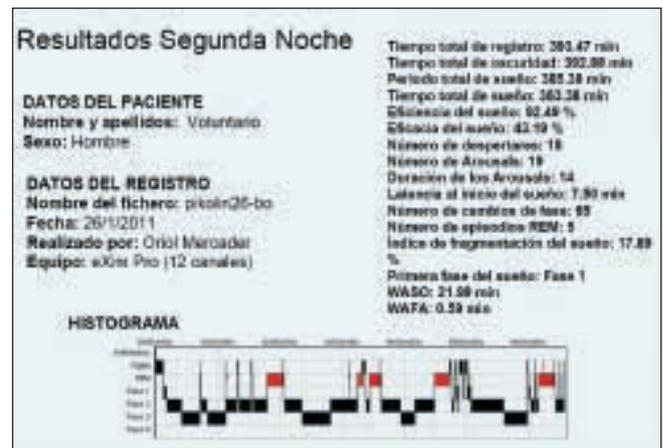
– Numero de micro despertares: 18. Dentro de los límites normales por ser la primera noche de estudio del sueño:



– Numero de Arousals: 4 (micro despertares que no recuerda el paciente pero hacen cambiar de fases profundas de sueño a fases superficiales). Duración: 13

– Numero de cambios de fase de sueño: 60

2ª Noche:



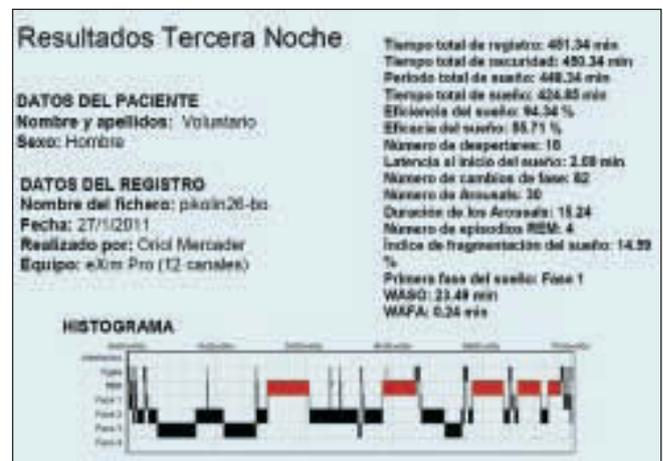
– Cantidades de las distintas fases de sueño: dentro de los límites de la normalidad para la edad del paciente (discreto aumento del sueño superficial, no significativo).

– Numero de micro despertares: 18. Dentro de los límites normales por ser la primera noche de estudio del sueño en el cubículo:

– Numero de Arousals: 19 (aumento significativo) (micro despertares que no recuerda el paciente pero hacen cambiar de fases profundas de sueño a fases superficiales). Duración: 14

– Numero de cambios de fase de sueño: 65

3ª Noche:



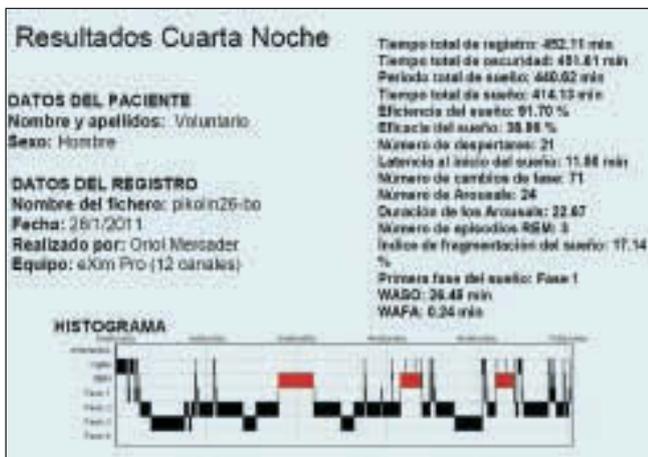
– Cantidades de las distintas fases de sueño: dentro de los límites de la normalidad para la edad del paciente (discreto aumento del sueño superficial, no significativo).

– Numero de micro despertares: Dentro de los límites normales por ser la primera noche de estudio del sueño en el cubículo: 16

– Numero de Arousals: 30 (aumento significativo) (micro despertares que no recuerda el paciente pero hacen cambiar de fases profundas de sueño a fases superficiales). Duración: 15.24

– Numero de cambios de fase de sueño: 62

4ª Noche:



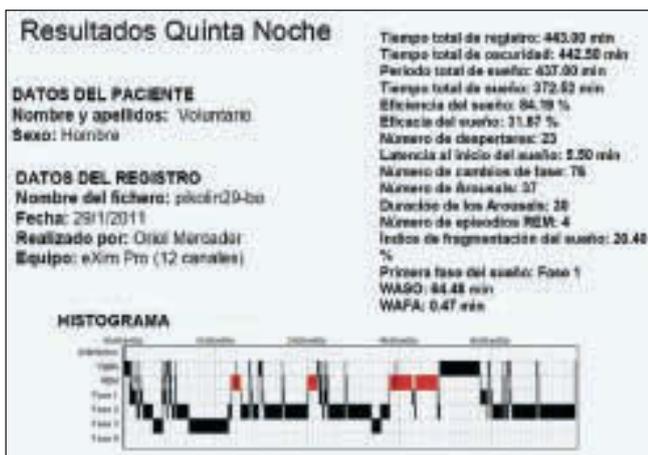
– Cantidades de las distintas fases de sueño: dentro de los límites de la normalidad para la edad del paciente (discreto aumento del sueño superficial, no significativo).

– Numero de micro despertares: Dentro de los límites normales por ser la primera noche de estudio del sueño en el cubículo:

– Numero de Arousals: 24(micro despertares que no recuerda el paciente pero hacen cambiar de fases profundas de sueño a fases superficiales). Duración: 22.67

– Numero de cambios de fase de sueño: 71

5ª Noche:



– Cantidades de las distintas fases de sueño: dentro de los límites de la normalidad para la edad del paciente (discreto aumento del sueño superficial, no significativo).

– Numero de micro despertares: 23

– Numero de Arousals: (micro despertares que no recuerda el paciente pero hacen cambiar de fases profundas de sueño a fases superficiales): 37 duración: 30

– Numero de cambios de fase de sueño: 76

Repercusiones neurocognitivas (ansiedad, depresión, irritabilidad, concentración memoria).

Estos datos son subjetivos, recogidos por test, según la sensación del voluntario.

Resultados:

Se observa un ligero aumento de los signos de depresión, que no son aun significativos. Sospechamos que si estas condiciones ambientales negativas persisten o aumentan, las consecuencias serán más evidentes.

Conclusiones:

Se demuestra que los ruidos ambientales a los que ha sido sometido el voluntario sano provocan dos alteraciones significativas.

- Aumento progresivo de número de Arousals y de su duración.
- Aumento progresivo de fraccionamiento del sueño.

Estos cambios apoyan científicamente el conocimiento de que el ruido ambiental a que estamos sometidos en una gran ciudad, producen cambios progresivos y significativos en nuestro descanso, que a la larga pueden condicionar repercusiones diurnas (aumento de niveles de ansiedad, depresión, pérdida de concentración, irritabilidad y memoria)

Recomendaciones:

A nivel personal: es importante usar tapones de goma espuma que evitan gran parte del ruido, pero permiten oír el sonido del despertador y el llanto de un bebe. Proteger al máximo la habitación donde dormimos.

A nivel general: Concienciar a las autoridades que el ruido ambiental provoca alteraciones del sueño, que además de repercutir en la salud de los ciudadanos, provoca un claro aumento del gasto sanitario. Se sabe que las personas con problemas de sueño, presentan un consumo más elevado de los

recursos sanitarios, mayor consumo de medicaciones, y mayor número de bajas laborales.

Para conocer más sobre la iniciativa se ha creado una web www.pikolinsaludacustica.es en la que se podrán ver los vídeos del durmiente, información sobre descanso, ruido y salud. Además, sólo por dejar propuestas para reducir el nivel de ruido se puede ganar un colchón NormActive con viscoelástica. También hay presencia en las redes sociales, en Facebook hay un grupo creado denominado “Por un descanso sin ruido” que ya cuenta con más de 1.300 seguidores.

La salud acústica, un problema universal

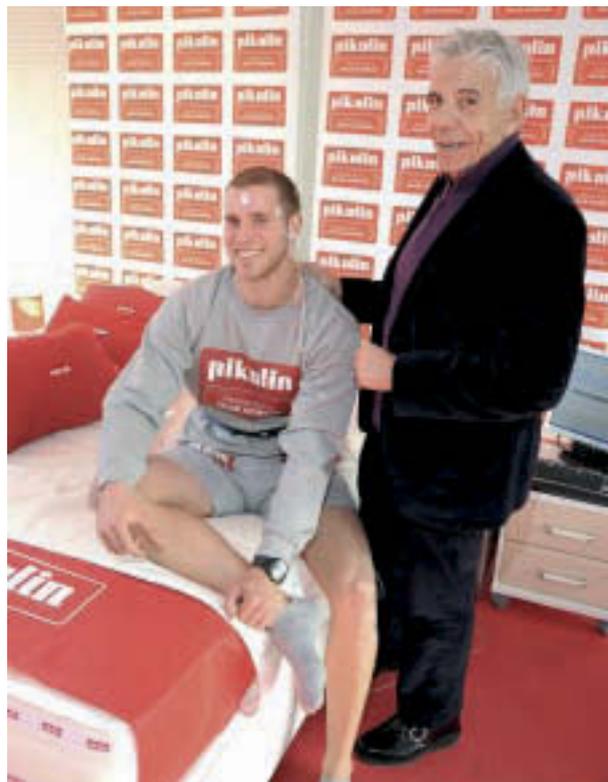
El ruido urbano (también denominado ruido ambiental, ruido residencial o ruido doméstico) se define como el ruido emitido por todas las fuentes a excepción de las áreas industriales. Las fuentes principales de ruido urbano son tránsito automotor, ferroviario y aéreo, la construcción y obras públicas y el vecindario.

Principales efectos del ruido sobre el sueño*:

- Aumento de la actividad cerebral, de los movimientos del cuerpo y de las respuestas autónomas.
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la frecuencia respiratoria
- Aumento de la presión sanguínea.

En los últimos treinta años, son muchos los estudios desarrollados con el objetivo de evaluar el efecto del ruido sobre el sueño y sobre la salud en general. El ruido tiene importantes repercusiones tanto en la arquitectura y microestructura del sueño, como sobre las funciones autonómicas y, más a largo plazo, sobre la salud y la calidad de vida. Los efectos primarios, las respuestas que ocurren simultánea o inmediatamente después de que ocurra el ruido, son el aumento de la actividad cerebral, de los movimientos del cuerpo y de las respuestas autónomas. Estos efectos comportan numerosos despertares y cambios a fases de sueño más superficiales, además de una percepción subjetiva de mala calidad del descanso. En general, se puede decir que la capacidad de alcanzar las fases más profundas del sueño es la que resulta más perjudicada por la exposición al ruido. El ruido tiene también otros efectos inmediatos como el aumento de la frecuencia cardíaca, de la frecuencia respiratoria, de la presión sanguínea y de la vasoconstricción. Este tipo de respuestas puede ser elicitado por niveles de ruido incluso muy bajos (Muzet, 1992).

* Todos estos efectos se dan incluso con niveles de ruido incluso muy bajos.



Desde 2009 concienciando sobre la “Salud Acústica”

PIKOLIN puso en marcha esta novedosa iniciativa en 2009. Una de las medidas estrella de la primera edición de esta campaña fue la insonorización de un edificio en una de las zonas más ruidosas de Madrid, concretamente en la plaza de San Ildefonso, en el entorno de Malasaña.

Para demostrar la veracidad del experimento, se midió la contaminación acústica antes y después de llevarlo a cabo. El efecto fue inmediato, con una reducción del nivel sonoro significativa, la mejora en el descanso fue un éxito y sirvió para que los medios de comunicación se hicieran eco de la noticia y contribuyeran a concienciar sobre el problema del ruido. Los vecinos del edificio se han convertido en auténticos expertos en salud acústica y ofrecen unos sencillos consejos para reducir las molestias a los que nos rodean.

En su segunda edición, PIKOLIN quiso plasmar dos testimonios reales de ciudadanos de Barcelona y de Sevilla que sufren el ruido de sus vecinos de manera constante. Ellos fueron los protagonistas de los dos documentales que PIKOLIN llevó a cabo para acercar a los ciudadanos una realidad: el derecho a descansar y dormir en silencio.

Además, PIKOLIN lanzó la web www.pikolinsaludacustica.es, una innovadora iniciativa donde figuraba el perfil de “El Mediador” un experto en esta problemática y en la mediación de conflictos que estaba a disposición de quienes desearan denunciar sus problemas de descanso motivados por vecinos ruidosos. En 2009, más de 7.000 personas expusie-

ron en la web de PIKOLIN las causas que les impedían conciliar adecuadamente el sueño.

Las principales situaciones fueron los ruidos molestos causados por: música, televisión y conversaciones en volumen muy elevado, electrodomésticos como, lavadoras y lavavajillas funcionando de noche, vecinos entrando y saliendo dando portazos y hablando alto en las escaleras o las tertulias de madrugada con las ventanas abiertas.

Acerca de Grupo PIKOLIN

Grupo PIKOLIN es el grupo líder del sector descanso en España (28% de cuota de mercado), Portugal (20%) y Francia (30%). Cuenta con siete plantas de producción y lo forman seis marcas comerciales: Pikolin, Bultex, Swissflex, Lattoflex, Serta y Dunlopillo. Un amplio esfuerzo de I+D+I

y el acceso a las tecnologías líderes mundiales aportan el elemento competitivo diferenciador de futuro.

Sobre el Dr. Eduard Estivill

El Dr. Eduard Estivill es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universitat de Barcelona. Ha participado en numerosos estudios y desde 1989 es el Director de la Clínica del Sueño Dr. Estivill de USP Institut Universitari Dexeus de Barcelona. También ha sido el autor de libros tan reconocidos como El Método Estivill o Duérmete Niño.

Para seguir la campaña en directo:

<http://www.facebook.com/profile.php?id=100000686441916>

<http://twitter.com/#!/saludacustica>

<http://www.pikolinsaludacustica.es/videoblog/>