

## 18 de Marzo. Día Mundial del Sueño

El Día Mundial del sueño es un evento anual patrocinado por la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM). Este día surgió para concienciar sobre los trastornos del sueño y resaltar la importancia que tiene en la sociedad. El día mundial del sueño se celebrará el viernes, 18 de marzo de 2016, el lema de este año es “DORMIR BIEN ES UN SUEÑO ALCANZABLE”.

Un trastorno muy frecuente del sueño es el síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) o, simplemente, síndrome de apnea del sueño (SAS), como consecuencia de esto los pacientes comienzan con síntomas como somnolencia, trastornos respiratorios, trastornos psicológicos y por sobre todos problemas cardiovasculares como hipertensión arterial y arritmias aumentando el riesgo de padecer ACV e infartos, siendo la obesidad es uno de los factores de riesgo más importantes que pueden influir en padecer SAOS, desde la S.A.N queremos recordar que se puede prevenir muchas de estas enfermedades si las personas mantiene un peso saludable, para ello recomendamos:

- 1- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- 2- Estar bien hidratados (promedio para la población general ocho vasos de agua por día)
- 3- Realizar actividad física regular
- 4- No fumar
- 5- Controlar regularmente la tensión arterial y azúcar en sangre
- 6- Consulta periódica a su médico de cabecera

### **Sociedad Argentina de Nutrición**

Dra. Zulema Stolarza médica nutricionista. Presidente de la S.A.N

Dra. Analía Yamaguchi médica nutricionista. Prosecretaria de la S.A.N