

# ¡AMÍGDALAS FUERA!

## Nueva cirugía con láser

Las amígdalas tienen una importante función de defensa para los niños, que se pierde cuando se extirpan. Por eso los expertos han puesto en marcha una nueva técnica quirúrgica que las reduce y preservan dicha función.

Un tamaño excesivo de las amígdalas puede provocar una dificultad en la respiración del niño durante el sueño.

A muchos niños de las pasadas generaciones les extirparon las amígdalas, ya que años atrás se solía aplicar esta técnica a todos los pequeños que tenían episodios recurrentes de amigdalitis. El objetivo era evitar una complicación muy temida: la fiebre reumática.

Tiempo después, los pediatras han desaconsejado la operación masiva, ya que consideran que las amígdalas ayudan a combatir las infecciones y, si se extraen, se priva al niño de un importante órgano de defensa. Por eso, las técnicas recientes han optado por la reducción.

### EL NUEVO LÁSER REDUCTOR

Actualmente, existe una nueva técnica quirúrgica que reduce el tamaño de las amígdalas, conservando parte de ellas, con lo que se preserva la capacidad de fabricación de anticuerpos o defensas.

Para ello se emplea un tipo de láser que no produce sangrado. La intervención se realiza de forma ambulatoria, sin necesidad de ingreso hospitalario y tiene un posoperatorio

indoloro. El mismo día el niño puede comer y la actividad normal se puede reemprender a los 4 días. Los pioneros de esta nueva cirugía son los doctores Jordi Corominas y Javier Maíz de la Plataforma Láser Multidisciplinar del Centro Médico Teknon de Barcelona.

### CUÁNDO APLICAR EL LÁSER

Pese a que no se recomienda la operación de las amígdalas, en algún caso, puede ser conveniente reducirlas.

Las amígdalas son dos glándulas situadas en la parte posterior de la boca formadas por tejido linfático, que ayuda a combatir las infecciones. Suelen ser de mayor tamaño durante la infancia y gradualmente se hacen más pequeñas con el paso de los años. Por ello, que un niño tenga unas "anginas" muy grandes no es necesariamente señal de nada patológico. Pero, a veces, ese tamaño excesivo puede obstruir el paso del oxígeno y dificultar la respiración del niño mientras duerme. Es en este caso cuando debe aplicarse la técnica reductora del láser.

### OTROS SÍNTOMAS

Si además de notar un tamaño excesivo de las amígdalas, se aprecia hiperactividad, bajo rendimiento escolar, alteraciones del carácter, retraso en el crecimiento y, en casos extremos, arritmias, hipertensión... deberá estudiarse detenidamente el caso, ya que el pequeño podría sufrir el llamado "síndrome de apnea del sueño", pequeñas interrupciones respiratorias mientras duerme.

Se estima que el 10% de los niños de entre 2 y 5 años ronca y que un 2% sufre apnea del sueño. Para considerar estas apneas como patológicas en niños, deben ser superiores a 6 segundos y 10 en los adultos. En los adultos se relaciona con la obesidad, en los pequeños suele estar causada por el tamaño excesivo de las amígdalas que dificulta la respiración durante el sueño, afectando por igual a niños y a niñas. ●

### Más información

ATENCIÓN AL PACIENTE DEL CENTRO MÉDICO TEKNON: tel. 932 906 262 o info@tekon.es.

## GEMELOS, mejor juntos

Según una novedosa experiencia realizada en el Hospital la Fe de Valencia, los gemelos prematuros que permanecen juntos en la incubadora, imitando las condiciones en que ambos convivían en el útero, tienen una mejor evolución de las constantes vitales y del desarrollo.

## ZANAHORIAS para tener buena vista

Según la Dra. Teresa Iradier, de la Clínica Oftalmológica Iradier, la zanahoria es buena para los ojos porque contiene beta-caroteno, sustancia que nuestro organismo es capaz de transformar en Vitamina A. Esta vitamina, también presente en tomates, espinacas, hígado, yema de huevo y verduras de color, es fundamental en el proceso de visión y representa una gran ayuda para mantener la visión diurna y nocturna. La falta de esta vitamina puede producir disminución de la agudeza visual cuando oscurece y otros problemas como la sequedad de la conjuntiva ocular. Su combinación con otras vitaminas disminuye la aparición de cataratas.

## Una explicación científica

“Es como si el cerebro se despertara unos minutos antes que la fuerza de los músculos”, resume el Dr. Eduard Estivill. Por ello, creemos que aquello que estamos soñando está ocurriendo realmente y no que está siendo elaborado por nuestra mente, como efectivamente sucede. Cuando dormimos, dos tipos de sueño se alternan durante

la noche: el NREM (sin movimiento rápido de ojos) y el sueño REM (movimiento rápido de ojos), que reaparece cada 90 minutos durante la noche y se caracteriza por el alto nivel de actividad del cerebro y los movimientos rápidos de ojos en contraposición con la relajación total de nuestros músculos. Así, la mente explora el subcon-

ciente pero no puede ejecutar lo soñado, que podría incluir actos de violencia que nunca efectuaríamos en momentos conscientes. O sea que, en período REM, el cerebro se desconecta totalmente del cuerpo para evitar que actuemos físicamente y así evitar daños propios y ajenos. Pero en ocasiones, durante

la fase REM el cerebro intenta escapar del sueño cuando todavía no se ha conectado con el cuerpo y es entonces cuando sucede un ataque de parálisis de sueño: los que lo sufren se sienten despiertos (con los ojos abiertos o no), pero aún no han tomado control de su cuerpo, aunque puedan ver, oír y oler perfectamente.

por primera vez se preguntan qué ha pasado. La experiencia vivida asusta, sobre todo si se desconoce, creando ansiedad y miedo.

### ¿CÓMO ACTUAR?

Ante todo, se ha de mantener la calma. El doctor Juan Ramón Zaragoza, catedrático de Radiología y Medicina Física en la Universidad de Sevilla, señala que lo fundamental es “extender la movilidad muscular de la zona que siempre persiste con movimiento, es decir, los ojos, al resto del cuerpo”. Para ello:

- se debe comenzar moviendo los ojos en círculo, parpadeando rápidamente.
- luego se han de contraer los músculos de la cara y los de la boca (moviendo la mandíbula y la lengua), siguiendo con los del cuello, hombros, brazo y dedos.
- finalmente, se deben movilizar los músculos de las piernas, los tobillos y los dedos de los pies. Cuando haya pasado, debemos intentar relajarnos.

### SIN TRATAMIENTO

La naturaleza íntima de este proceso sigue siendo un enigma. “Éste es un fenómeno de causa desconocida y, lamentablemente, no tenemos un tratamiento específico”, explica el Dr. Estivill, del Instituto Dexeus de Barcelona.

Aunque no se conocen las causas de esta anomalía que afecta sobre todo a adolescentes y adultos jóvenes (hombres y mujeres por igual), recientes estudios afirman que es más frecuente que suceda cuando el cuerpo está des-

STOCK PHOTOS



Evita antes de dormir lecturas que puedan provocarte pesadillas.

cansando sobre la espalda.

De todas formas, las investigaciones sobre la parálisis del sueño son recientes. Por ello, aún hay un gran número de personas que desconocen la naturaleza de este fenómeno aunque lo hayan sufrido alguna vez en su vida. “La mayor difusión y conocimiento de las alteraciones del sueño ha permitido que la gente hable con más libertad y, sobre todo, más tranquilamente. Algunos ya saben que no es nada de lo que deban esconderse. Simplemente es un fenómeno poco frecuente, pero no patológico, es decir, que no causa ningún daño sobre el paciente”, declara afirma el especialista.

### CUIDA TU SUEÑO

Aunque no se conoce por qué este fenómeno ataca a unas personas sí y a otras no, lo que sí está claro es que tener una buena higiene del sueño es impres-

cindible. Por ello, aquí tienes unas estrategias para dormir mejor:

■ Acostúmbrate a levantarte temprano, incluidos los fines de semana, para mantener constantes los ritmos del cuerpo. Duerme las horas necesarias: de siete horas y media a ocho horas y media es lo ideal.

■ Haz ejercicio regularmente. Por la mañana, a última hora de la tarde o primera de la noche son momentos adecuados para ello. Deja al menos dos horas entre cualquier actividad física vigorosa y la hora de acostarte.

■ Los extremos no son buenos, por lo que una cena copiosa o un estómago vacío pueden ser enemigos del sueño. Las naranjas, las mandarinas (por la bromina que contienen, una sustancia sedante) o un vaso de leche caliente, la solución ideal.

■ Evita antes de acostarte lecturas o programas estimulantes o de miedo que te puedan mantener despierta o provocarte pesadillas. ●

## Más información

- “EL PODER CURATIVO DEL SUEÑO”, SHEILA LAVERY. EDICIONES ONIRO
- “SABER DORMIR, SABER SOÑAR”, JUAN RAMÓN ZARAGOZA. NUER EDICIONES
- [www.sueno-vigilia.org](http://www.sueno-vigilia.org)
- INSTITUTO DEXEUS, UNIDAD DE TRASTORNOS DEL SUEÑO. BARCELONA. TEL.: 932.121.354.
- HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO GREGORIO MARAÑÓN. UNIDAD NEUROFISIOLÓGICA DE SUEÑO Y EPILEPSIA. MADRID. TEL.: 915.868.901.