Insomnio podría causar insuficiencia renal

Publicado el: 28-02-2018

El insomnio es una de las enfermedades más frecuentes en las personas y se define como la dificultad para iniciar y mantener el sueño. De acuerdo con el estudio "Prevalencia de trastornos del sueño en la Ciudad de México" realizado en la XXVIII Reunión Anual de Investigación, los trastornos del sueño tienen una alta prevalencia entre la población adulta en México donde el insomnio es la alteración más frecuente, al afectar a un tercio de la población. De la muestra tomada para el estudio el 39.7% de los entrevistados aceptaron tenerlo.

Si bien las consecuencias del insomnio engloban irritabilidad, depresión, dificultades de concentración y memorización, somnolencia diurna y cansancio constante, un estudio presentado durante la **Semana del Riñón de la Sociedad Americana de Nefrología**, en Nueva Orleans, realizó un nuevo descubrimiento. De acuerdo con el equipo dirigido por **Jun Ling Lu** y **Csaba Kovesdy** del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tennessee, el insomnio crónico puede causar efectos dañinos a la salud renal de quien lo presente.

Para el estudio, los investigadores evaluaron la **salud renal** y los **resultados de mortalidad** de un grupo nacional de **957 mil 587** veteranos sin problemas de salud al inicio del análisis. De esta muestra, **41 mil 928 pacientes** presentaban desde el comienzo insomnio crítico y el **0.2%** tenían insuficiencia renal . Después de un seguimiento de **6.1 años**, alrededor del **23.1%** de los participantes murió y el **2.7%** presentó una disminución acelerada de la función renal.

De acuerdo con los investigadores, el insomnio crítico se vinculó a un riesgo de mortalidad **1.4 veces** mayor por cualquier otra causa, así como **1.5 veces** mayor en cuanto a la disminución de tamaño de los riñones y el aumento de **2.4 veces** en referencia al riesgo de insuficiencia renal. Gracias a este descubrimiento, se pudo mostrar que el insomnio puede jugar un papel importante en el desarrollo de una enfermedad renal crónica, así como reducir las expectativas de vida. Según comenta Kovesdy, *"el **insomnio crónico** es una afección importante y relativamente común entre los pacientes con función renal normal. Centrar la atención en un tratamiento adecuado podría tener efectos positivos a largo plazo"*.

Fuente: https://netsaluti.com