

Algunos puntos clave del congreso mundial de Brasil de Medicina del Sueño, (octubre 2023) compartido por Dra. María Natalia Pereir (médica neuróloga) de @centro_noctis

Las 4 P de medicina: predictiva, preventiva, personalizada y participativa.

En Medicina del sueño también se intenta que la medicina sea predictiva, preventiva, personalizada y participativa.

Sleep Revolution - The concept and objectives

P4 MEDICINE
PREDICT - PREVENT - PERSONALIZE - PARTICIPATORY

P4

Patient data

- Sleep studies
- Health information

Automation

- Big Data
- Machine learning

Digital technology

- Wearable technology
- Dynamic digital platform
- Subjective and objective well-being

P4 concept, Flores et al 2013
P4 OSA, Pack 2016
Figure Arnardottir et al, 2022 JSR

Measurements

- Single-night sleep recording *In hospital*
- Multi-night sleep recordings
- Long-term monitoring with wearables & app *At home*

Analysis

- Manual scoring *With delay*
- Machine learning-based scoring *Instantly*

Diagnosis

- AHI and sleepiness evaluation
- SDB category
e.g. AHI = 25.4, ESS = 12 *Simple output*
- Complex correlations and SDB phenotypes
- Instant feedback patients *In-depth output*

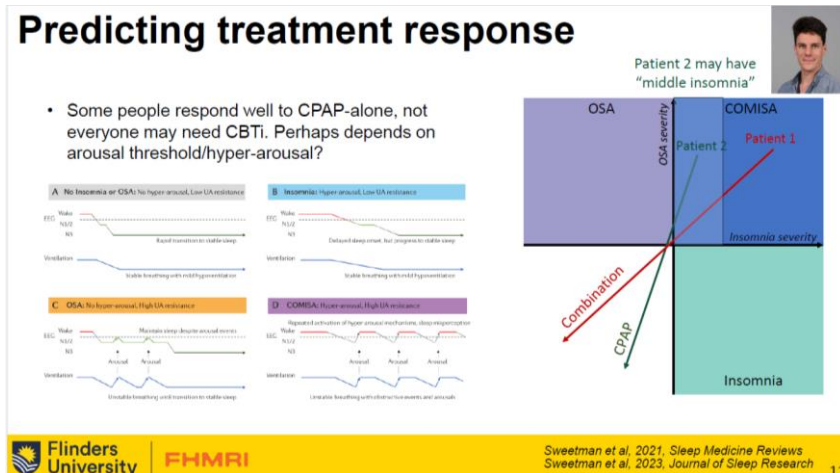
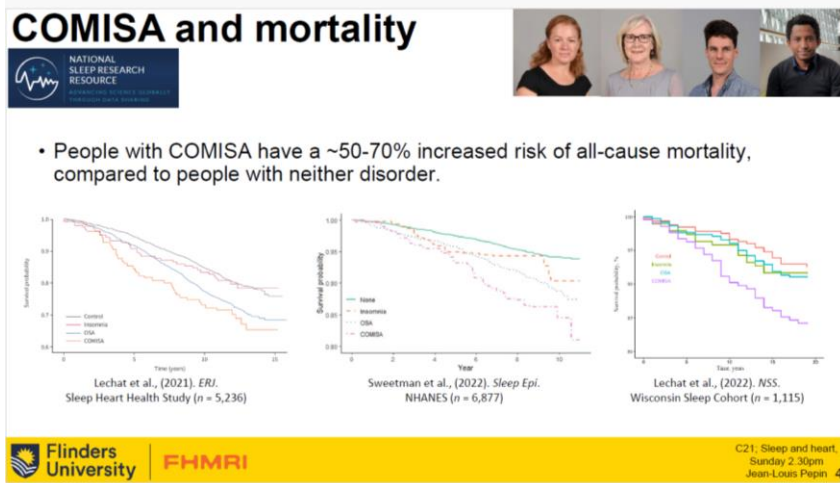
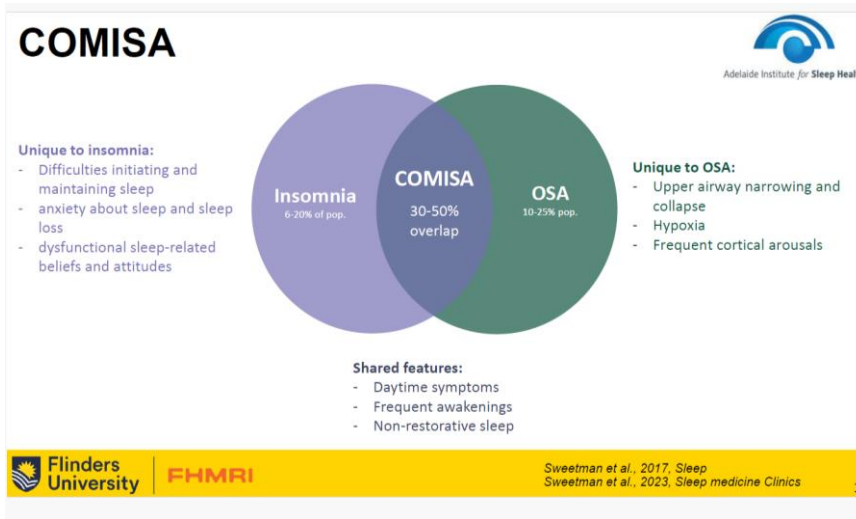
Follow-up

- Only the reduction in CPAP-AHI is considered *No follow-up*
- Phenotype-driven interventions
- Regular follow-up recordings *Digital follow-up*

Arnardottir et al, 2022 JSR
Korkalainen et al, 2023 in revision

Muchos desarrollos prometedores para una medicina de sueño personalizada y participativa.

2) Otro punto importante: COMISA. ¿qué es?



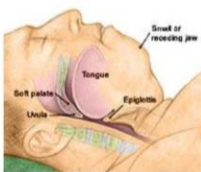
COMISA: comorbilidad insomnio/apneas del sueño. La comorbilidad entre apneas del sueño e insomnio es alta y empeora el pronóstico de los pacientes.

El insomnio es la dificultad para empezar a dormir o mantener el sueño con repercusión en el funcionamiento diurno. Además, los pacientes con apneas e insomnio pueden sentirse cansados durante el día, tener despertares frecuentes y sueño no reparador.

Es importante la pesquisa de insomnio en pacientes con apneas dado que a veces el tratamiento con CPAP no es suficiente para corregir estas patologías y requieren de terapia cognitiva-conductual para mejorar el insomnio y adherencia al tratamiento con CPAP.

3) ¿Qué pasa con la cirugía para la obesidad y la medicina del sueño?

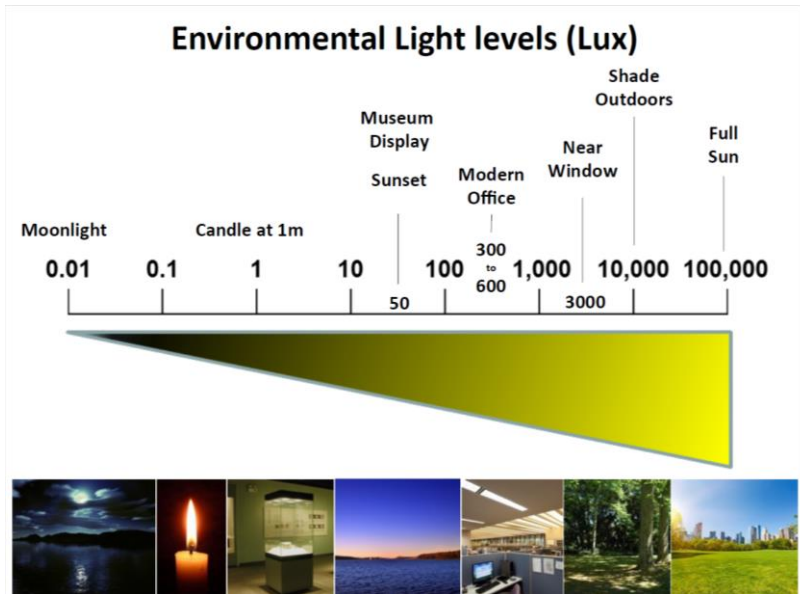
Surgical management of obesity



Un estudio mostró que después de una cirugía bariátrica casi un 70 % de pacientes resuelven el cuadro de apneas, principalmente aquellos pacientes con obesidad grado 1 y 2.

4) ¿Cuáles son los espectros de luz durante el día, durante la noche, con luz artificial, con velas?

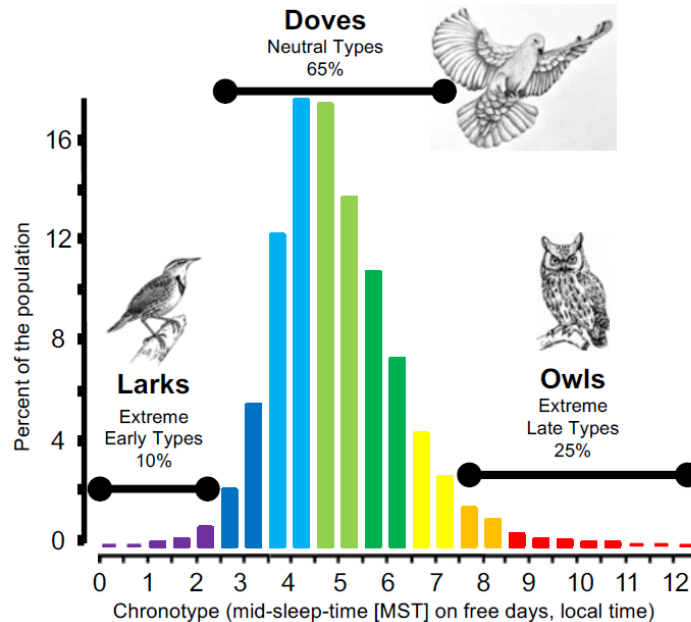
A medida que oscurece los espectros de luz disminuyen. Tendremos que tratar de respetarlos, en la medida de lo posible para mejorar nuestro sueño?



5) Los cronotipos según el Cuestionario de cronotipos de sueño de Munich (alondra, colibrí y búhos). Es muy importante la genética para desarrollar un cronotipo. No obstante también puede intervenir la edad, el sexo, el tiempo de exposición a la luz.

Chronotype

(Munich Sleep Questionnaire)



• Genetics

- Age – Young vs Old
- Sex
- Time of Light Exposure

6) **¿Cuáles son las 8 cosas esenciales para una vida saludable? La Asociación Americana del corazón, incorporó el sueño dentro de las medidas claves para mantener una buena salud cardiovascular, aparte de alimentación, actividad física, disminuir los lípidos, tener buenos controles de peso, de azúcar en sangre, de presión arterial y evitar fumar.**

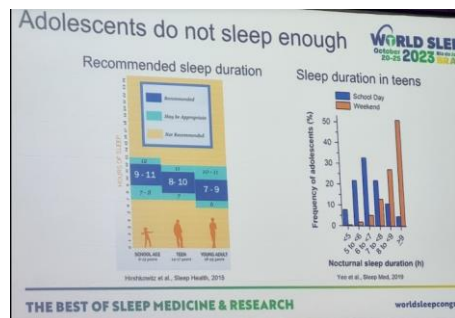
Life's Essential 8™
Your checklist for lifelong good health

Sign up for health & well-being tips

Life's Essential 8 are the key measures for improving and maintaining cardiovascular health, as defined by the American Heart Association. Better cardiovascular health helps lower the risk for heart disease, stroke and other major health problems.

La Asociación Americana del Corazón incorporó al sueño dentro de las medidas claves para mantener una salud cardiovascular.

7) **¿Qué pasa con el sueño de los adolescentes?**



El 50% de los adolescentes duermen más de 9 horas los fines de semana en comparación con los días de semana. Es decir, que existe una deuda de sueño los días con actividades escolares.

Incentive-based interventions

WORLD SLI
October 20-25 2023



National Steps Challenge™ (2015-present)
Population-level programme
N = 1.3 million (2015-2019)



En algunos lugares del mundo te incentivó económicamente para cambiar hábitos de sueño. Y lo más importante que estos cambios se sostuvieron el tiempo...