

# «Si el niño suda por la noche puede que no respire como toca»

**Prácticamente todas las personas hacen ruido mientras duermen, pero alrededor del 32% de varones y el 21% de mujeres roncan durante el sueño, lo que puede ser la base de múltiples enfermedades más severas**



DNI

- **DNI** Se formó en la Facultad de Medicina de Murcia y se especializó en La Paz, Madrid.
- Llegó a Mallorca, «por pura casualidad», hace más de 25 años. Venía a trabajar cuatro meses.
- Pasó a substituir como jefe de sección de Otorrinolaringología al doctor Manolo Bernal que, por aquel entonces, se fue a trabajar al clínic de Barcelona.
- Durante dos años consecutivos estuvo en el Top 10 de especialistas médicos españoles de los premios Top Doctors Awards.

SABRINA VIDAL

**E**l doctor Manuel Tomás Barberán (Murcia, 1960) fue nombrado hace más de 25 años jefe del servicio de otorrinolaringología de Son Dureta y posteriormente de Son Espases. Este verano, ha sido el fichaje estrella de la Clínica Rotger y Hospital Quirónsalud Palmaplanas cuyo grupo de otorrinolaringología lidera desde hace poco más de un mes.

**Mientras las consultas a adultos se mantienen, en invierno se ven a más niños que en verano ¿Por qué?**

—El adulto se resfría una vez al año y los niños entre tres a cinco veces. Los resfriados mueven una parte de la patología importante en los niños como es la otitis, sinusitis o amigdalitis. Se les bloquea la nariz, las amígdalas, respiran menos, roncan... Es más fácil que tengan moco en el oído y que oigan menos en invierno, lo que complica el rendimiento escolar.

**¿Tiene relación con el desarrollo anatómico?**

—Los niños tienen problemas respiratorios por dos motivos. Por un lado porque su sistema respiratorio todavía se está desarrollando y su sistema no es tan competente y por otro, porque muchas de las estructuras anatómicas afectadas son más pequeñas. Un niño respira peor que un adulto con mucho menos. Además, tienen un contacto más próximo con otros niños que también están resfriados. El colegio y la guardería es un terreno arriesgado para el contagio.

**¿Puede hacer una radiografía de la salud auditiva de Balears?**

—Es, como la de toda España, cada día un poco peor porque disponemos de más sistemas de música con más horas y más intensidad. Además aquí vivimos en una zona turística con mucho ruido. Sabemos claramente que la población joven ahora oye peor que la que tenían nuestros abuelos, aunque por otra parte tenemos más capacidad para manejar los problemas auditivos. Además somos más conscientes de



Pie de foto general. Foto: TERESA AYUGA

que oír es fundamental para mantener la cabeza. Ni sudokus, ni crucigramas, ni jugar al ajedrez... Si quieres que la abuela no se demencia, haz que oiga bien. La gente con 75 años quiere poder vivir bien, viajar, ir a un restaurante... Ahora hay aplicaciones que te piden valorar el ruido en los restaurantes.

**¿A población más envejecida, más pacientes?**

—Claramente. Esta especialidad tiene mucha trascendencia en la curación anciana. Vivimos en el país con la segunda expectativa de vida más larga del mundo después de Japón y seremos el número uno en nada, así que hay que vivir con calidad y eso pasa por oír y entender bien para tener un buen equilibrio y que no te caigas; tragar bien y no tener infecciones respiratorias, dormir bien respirando bien...

**¿La apnea es una mala respiración?**

—Apnea es hacer paradas respiratorias y es muy peligroso. La mayoría son obstructivas, es decir, el aire no entra lo que produce ahogos y genera microdespertares. Por ejemplo, los niños que van al dormitorio de los padres cada noche porque tienen miedo, puede ser que hayan tenido una experiencia asfíctica. Hay que revisar a los niños.

**¿Qué signos hay?**

—Si sudan por la noche puede ser que hagan más trabajo respiratorio del que toca. Además si les pasa a menudo no descansan adecuadamente y no aprenden bien. Las apneas nocturnas habituales afectan a la talla, a la hormona de crecimiento, y será más pequeño o también puede hacerse pipí en la cama.

**Si los padres sospechan, ¿qué pueden hacer?**

—Si hace apneas porque intenta respirar y no le pasa el aire el niño sudará. Hay que fijarse en la posición de la cabeza porque si se ahogan la estiran hacia atrás para respirar mejor. Si hay dudas, se graba un vídeo y se consulta con el pediatra o el otorrino.

**Y si ya existe la certeza ¿cómo se tratan?**

—El 3 % de los niños, o sea 1 de cada 30 tiene un cuadro de apnea



«Existen aplicaciones de móvil que te graban toda la noche y puedes ver qué pasa»

«Si duermo con ruido mi tensión arterial es más alta y mi frecuencia cardíaca va más rápida»

nocturna que requiere un tratamiento. La mayoría necesitan limpiar la nariz con suero o con spray y a una parte importante habrá que reducirle las amígdalas porque en la mayoría de los casos son las que causan el problema. La patología es mucho más frecuente en niños de 3 o 4 años. Ahora, de hecho, casi hemos dejado de operar amigdalitis de repetición y lo hacemos más por problemas obstructivos porque tienen más secuelas y la solución es

más fácil. Y cambia la vida ¿eh? Hay artículos que aseguran que la cuarta parte de los niños más torpes de la clase roncan mucho más que los listos. Algo tiene.

**¿La apnea se relaciona con el ronquido?**

—Claro. La mayoría de los que tienen apnea roncan. Hay que distinguir si solamente ronca o si además se para, y si lo hace habitualmente. Existen aplicaciones de teléfono gratuitas con las que te puedes grabar toda la noche y ves qué pasa.

**Ahora se habla de la contaminación acústica de los cruceros.**

—El ruido da problemas a dos niveles: porque haya intensidades muy altas o por las consecuencias psíquicas del sonido. Si duermo en una zona con ruido mi tensión arterial está más alta, mi frecuencia cardíaca va más rápida. Es así porque el ruido es la alarma de que algo pasa y el cuerpo se protege haciendo una señal de alerta, segrega adrenalinas, cortisol... Cuando es crónico da problemas cardíacos, o respiratorios y repercute sobre el bienestar global.

**Ahora que hay una ley que los prohíbe, ¿bastoncillos sí o no?**

—Bastoncillos prohibidos. La cera en el oído es un producto normal, con el uso del bastoncillo sacas parte y la otra la metes en la parte de dentro sin pelo y la tendrá que sacar un otorrino. Además irritan la piel y, de vez en cuando vemos pacientes que se perforan el tímpano limpiando cuando el conducto del oído es automático. Los oídos hay que tocarlos con los codos, o sea, no se tocan.