

## La SEAIC alerta a los alérgicos del peligro de quedarse dormido al volante

### **MÁS DE LA MITAD DE LOS PACIENTES CON RINITIS ALÉRGICA TIENE TRASTORNOS DE SUEÑO**

- La sintomatología de la rinitis alérgica (obstrucción nasal, ocular y estornudos principalmente) dificulta el sueño en los pacientes que la sufren.
- La somnolencia durante el día, frecuentemente asociada algunos fármacos antihistamínicos, está causada en la mayoría de los casos por un descanso nocturno insuficiente y está implicada en un 30 por ciento de los accidentes de tráfico.
- La rinitis alérgica afecta a entre el 10% y el 40% de la población española.
- El estudio SOMNIAAR ha evaluado la calidad del sueño y somnolencia diurna en 2.275 pacientes con rinitis alérgica.

**Madrid, 12 de julio de 2012.-** Son muchas las enfermedades crónicas que favorecen los trastornos del sueño, y en contra de la opinión general, la [rinitis alérgica \(RA\)](#) que afecta a entre el 10% y el 40% de la población española es una de ellas. Su sintomatología (obstrucción nasal, ocular y estornudos principalmente) dificulta el sueño en los pacientes que la sufren. Según ha demostrado el **Estudio SOMNIAAR**<sup>1</sup>, más de la mitad de los pacientes con rinitis alérgica tiene mala calidad del sueño y uno de cada cinco sufre somnolencia diurna excesiva por esta causa. *“El sueño se altera en los pacientes con rinitis alérgica con los consiguientes efectos sobre el rendimiento durante el día y la calidad de vida relacionada con la salud”*, explica el **doctor Carlos Colás**, jefe de Servicio de Alergología del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza y principal investigador del estudio.

En esta época del año, en la que los desplazamientos por carretera son muy frecuentes, debemos prestar especial atención ya que según datos de la Comisión Europea, la somnolencia está implicada en un 30 por ciento de los accidentes de tráfico. Además, la relación somnolencia-accidentes de tráfico es directamente proporcional al número de horas dormidas: a menos horas de sueño, más accidentes. En esta misma línea el estudio demostró que la frecuencia de accidentes de tráfico previos también era mayor en los pacientes con mala calidad del sueño, de forma que *“el 65% de los pacientes con antecedentes de accidentes de tráfico previos tenían mala calidad de sueño en el momento del estudio”*.

---

<sup>1</sup>Colás, C., Galera, H., Añibarro, B., Soler, R., Navarro, A., Jaúregui, I., and Peláez, A. (2012) Disease severity impairs sleep quality in allergic rhinitis (The SOMNIAAR study). *Clinical & Experimental Allergy*. Doi: 10.1111/j.1365-222.2011.03935.x

## Estudio SOMNIAAR

Con el objetivo de evaluar la calidad del sueño y somnolencia diurna en pacientes con RA y estimar su relación con la gravedad de la enfermedad de acuerdo a las clasificaciones convencionales y modificadas de la Guía ARIA (Rinitis Alérgica y su impacto en el Asma) se realizó un estudio prospectivo, observacional y multicéntrico en 2275 pacientes adultos españoles con RA. De ellos el 50.2% tenía diagnosticada rinitis persistente y el 49.8% rinitis intermitente. Sobre los síntomas, en el 87.6% de los casos eran moderados-severos, y el 12.4% leves. El resultado mostró que un 52.8% tenía mala calidad del sueño (más frecuente en los casos en los que hay obstrucción nasal y asma concomitante, síntomas más intensos), y un 21.1% sufría de somnolencia diurna excesiva.

En España no se había evaluado concienzudamente la calidad del sueño en los pacientes con rinitis alérgica hasta que se llevó a cabo el estudio SOMNIAAR. En él participaron 127 investigadores, especialistas en Alergología y Otorrinolaringología, de 104 centros distribuidos de forma homogénea por toda la geografía española. El estudio contó con el aval científico de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) y de la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL). *“Es importante remarcar cómo la colaboración entre distintas especialidades –en este caso la Alergología y la Otorrinolaringología-, aunando esfuerzos puede proporcionar grades logros, difíciles de alcanzar de forma independiente o por separado”*, subraya el doctor Colás.

Todos los datos se recogieron en una única visita. En la muestra había un ligero predominio de mujeres y el promedio de edad fue de 36 años. Para valorar la calidad del sueño se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (PSQI, de sus siglas en inglés) cuya escala ofrece una puntuación que oscila entre 0 y 24 puntos y se considera patológica cuando supera los 5 puntos.

El trabajo de campo del estudio concluyó en 2009 y el análisis completo de los datos un año después. En 2010 fue presentado de manera preliminar en el Congreso de la Academia Europea de Alergología e Inmunología Clínica (EAACI) y en la reunión anual de la Asociación Aragonesa de Alergia. El estudio SOMNIAAR ha sido recientemente aceptado para publicación en una de las tres revistas médicas de alergia más prestigiosas del mundo, el *Clinical and Experimental Allergy*.

### **Antihistamínicos: los “falsos culpables”**

El estudio también evaluó los efectos adversos debidos al uso de antihistamínicos y su efecto en las actividades de la vida diaria. Con respecto a los tratamientos que habían recibido los pacientes o que estaban recibiendo en el momento de la consulta, destaca la utilización de los antihistamínicos, y de manera casi exclusiva, los de segunda generación. *“La somnolencia que pueden producir estos últimos es muy baja e incluso nula dependiendo del perfil de paciente, de modo que su administración no debe suponer un riesgo para los alérgicos que en cualquier momento quieran o deban*

*conducir”, comenta el alergólogo. “De hecho, sólo el 25.7% de los encuestados contesto afirmativamente a la pregunta sobre si relacionaba los efectos adversos de su patología con el tratamiento prescrito. Por el contrario, aquellos que se encontraban en tratamiento con alguno de los antihistamínicos no sedantes de segunda generación tenían mejor calidad de sueño”, incide Colás.*

*Este experto también explica que “las causas del exceso de somnolencia diurna en rinitis alérgica no se deben sólo a la afectación del descanso nocturno ni a los efectos secundarios de la medicación –cada vez menos frecuentes con las nuevas opciones terapéuticas-, sino a la naturaleza de la propia enfermedad, de forma que determinadas sustancias que se generan como consecuencias de la inflamación alérgica (citocinas) ejercen un efecto directo, favoreciendo dicha somnolencia”.*

### **El problema del sueño y su repercusión en la vida diaria**

El sueño ocupa más de la cuarta parte de nuestras vidas y resulta esencial para el funcionamiento normal del organismo y el desarrollo de funciones intelectuales, especialmente el aprendizaje. Además, un buen descanso nocturno es una parte esencial de nuestro bienestar. Existe pocas dudas de que los trastornos del sueño tienen un efecto marcadamente negativo sobre las funciones cognitivas, deteriorando el funcionamiento psicomotor, reduciendo la productividad laboral o el rendimiento escolar y aumentando la probabilidad de sufrir accidentes. La falta de sueño puede acarrear trastornos psicológicos, como ansiedad, depresión, cansancio, irritabilidad y malestar general. *“Este trabajo plantea nuevos interrogantes sobre la repercusión laboral o escolar de la rinitis alérgica, quizá fruto de la peor calidad del sueño, puntos que no se han tenido en cuenta y cuya repercusión económica es enorme”, concluye el doctor Colás.*

- **Para más información, Gabinete de Prensa de la SEAIC. PLANNER Media: Elena Moreno/Laura Castellanos. Telf.: 639 729 479 / 639 338 215**