

Adega asegura que las políticas ambientales están por detrás de lo que pide la sociedad

La Voz

REDACCIÓN | La asociación ecologista Adega asegura en su balance ambiental del año que «o ritmo dos cambios nas políticas ambientais das administracións foi moi inferior ao que a sociedade demanda», ya que considera que a lo largo del 2007 ha aumentado la concienciación social «frente ás desfeitas ecolóxicas». Entre las amenazas que subsisten, cita las mini-centrales, los parques eólicos, las macropiscifactorías o las canteras ubicadas en lugares inadecuados.

«Persiste —asegura Adega— o acoso e derrubo á Rede Natura, cuxa protección está aínda lonxe de ter sido efectiva e ao igual que o lobo, esmorece lentamente». También considera que existen retos ambientales como el cambio climático, por lo que asegura que es un problema que debe tomarse muy en serio.

Mayor sensibilización

Entre los hitos positivos recalca que la mayor sensibilización social llevó a la creación del movimiento Matar por Matar, Non, en contra de la caza de raposos y palomas. También subraya que el accidente del buque *Ostedijk* frente a la Mariña luguesa «puxo novamente de manifesto o lonxe que estamos aínda de ver as nosas costas libres da ameaza da contaminación mariña». Entre los retos que quedan por delante para el nuevo año se encuentra el Plan Galego de Residuos Urbanos. En este sentido consideran que el borrador presentado por la Xunta es «esperanzador», aunque «manifestamente mellorable».

El 2008, a juicio de Adega, será un año clave para definir el futuro de la Rede Natura y de los espacios protegidos, frente a la amenaza de nuevos parques eólicos o minicentrales eléctricas.

Y EN ESTE CASO, PILAR CUARTERO
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE NEUROFISIOLOGÍA Y ALTERACIONES DEL SUEÑO DEL HOSPITAL MAZ DE ZARAGOZA

«Los niños mal dormidos tienen mucho menos rendimiento escolar»

Cuartero, que ha participado en una comisión del Congreso para alertar de los problemas de la falta del sueño, cree que hay que tomar conciencia del problema

R. Romar

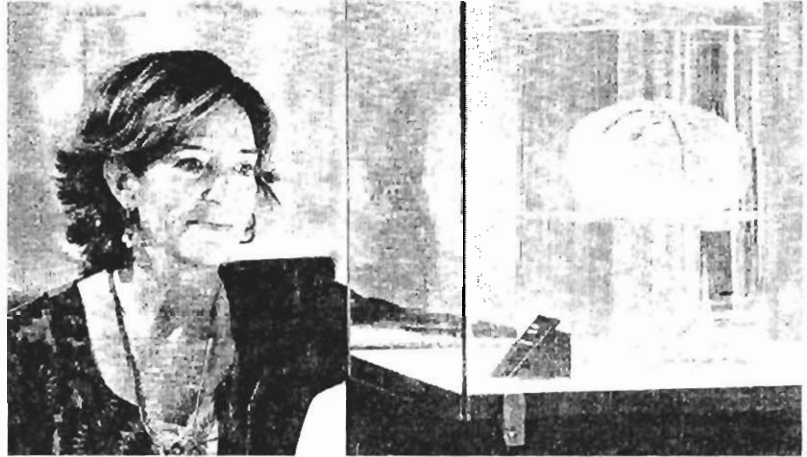
REDACCIÓN | Pilar Cuartero, directora de la Unidad de Neurofisiología y Alteraciones del Sueño del Hospital MAZ de Zaragoza y ex presidenta de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño, habla con convicción y apasionamiento de lo que considera un grave problema de salud pública: la falta de sueño de los españoles. Cuartero, que ha escrito libros con el doctor Estivill, la gran referencia en España en la materia, asegura con vehemencia que la sociedad debe tomar conciencia del problema. Y de ello habló hace unos días en una conferencia en A Coruña organizada por el grupo Neurociencia y Control Motor de la Universidad de A Coruña y por los Museos Científicos Coruñeses.

—¿Dormimos mal los españoles?

—Sí. Realmente duermen mal todos los habitantes de los países industrializados, pero nosotros especialmente, porque tenemos hábitos que son distintos de los demás. Empezamos a trabajar a la misma hora, pero, en cambio, cenamos mucho más tarde, nos acostamos mucho más tarde y, por tanto, eso es una deuda de sueño. En España dormimos entre media hora y tres cuartos de hora menos que en los países de nuestro entorno.

—¿Debemos, entonces, aprender a dormir?

—Sí, sí. Nosotros hasta ahora hemos considerado el sueño como un hándicap. Le hemos robado tiempo al sueño siempre y preferimos estar en el cine hasta la una o de juerga hasta las tantas. Pero ahora sabemos que el sueño cumple su misión, que una parte importantísima de las funciones fisiológicas del organismo están relacionadas con el sueño y que la calidad de vi-



Pilar Cuartero ofreció una conferencia sobre los problemas del sueño en la Domus de A Coruña | KOPA

da, el estado de ánimo, el bienestar de las personas está directamente relacionado con el sueño: su aprendizaje, su memoria, su estado de ánimo, su optimismo. Todo el mundo tiene la experiencia y sabe que cuánto ha dormido bien está mucho mejor de ánimo. No le damos la importancia que tiene.

—¿Esta situación también se da en los niños?

—La mayoría de los padres no le dan importancia al sueño y, por lo tanto, tampoco se la dan sus hijos.

—Pero la falta de sueño afecta más a los pequeños.

—A los niños que duermen mal les afecta en el crecimiento físico y mental, en su madurez cerebral, en el aprendizaje... Ahora está clarísimo que los niños mal dormidos tienen mucho menor rendimiento escolar y peor aprendizaje.

—Y son más hiperactivos

—Efectivamente. Muchos niños hiperactivos lo son porque duermen mal, porque en cuanto regulan el sueño mejora su clínica.

«Evidentemente que es un problema de salud pública»

Pilar Cuartero participó en una comisión en el Congreso para alertar sobre los problemas de la falta de sueño.

—¿La falta de sueño debe ser considerada como un problema de salud pública?

—Evidentemente que tiene que ser tenido en cuenta como un problema de salud pública, porque también afecta de forma directa a la seguridad laboral, a los accidentes de tráfico y a la siniestralidad que lleva consigo la somnolencia, la apnea o de la gente que duerme mal, de trabajadores a turnos que conducen después de treinta horas de trabajo. Una persona que lleva treinta horas sin dormir tiene unos errores y unos fallos y una falta de reacción comparable a cuando ha bebido mucho.

—¿Qué se puede hacer para cambiar la situación?

—Fundamentalmente informar, porque todo esto es absolutamente desconocido. Nosotros lo que hicimos en el Congreso fue pasar una encuesta a los diputados, que son un colectivo que duerme muy mal. Casi todos tienen problemas de sueño. Todo esto hay que explicárselo: problema de niños, somnolencia diurna, siniestralidad laboral, el síndrome de apnea del sueño y su enorme prevalencia en las sociedades occidentales...

—¿Es cierto que en algunos países se ha cambiado el horario escolar para que los niños duerman más?

—En Estados Unidos hay estados que retrasan la entrada de los colegios para aumentar el tiempo de sueño de sus niños, porque han descubierto que es más rentable dormir que tener media hora de tiempo lectivo.