

Rafael Inoa: Investigador del sueño

Fuente: ConCienciaNews

Para el doctor Rafael Inoa, la carrera de medicina llegó casi por casualidad: la universidad estatal de Santo Domingo, en su natal República Dominicana, quedaba a tan solo dos cuadras de la casa de sus padres.



Hoy, Inoa supervisa 20 laboratorios a nivel nacional en donde se conducen exámenes para determinar las causas de problemas como la apnea del sueño.

“Es una tarea en donde le puedes ofrecer soluciones fácilmente a los problemas de los pacientes”, dijo Inoa. “La medicina es una buena área porque es muy gratificante cuando ayudas a una persona”.

Además de la responsabilidad social, Inoa dijo que los estudiantes latinos deben considerar una carrera en medicina por cuestiones de oferta y demanda. Con una población que envejece, dijo que los médicos “siempre tendremos plazas” que llenar.

Para lograrlo, recomienda tener información actualizada y específica sobre los recursos financieros con los que cuentan para costear una carrera en medicina. Existen desde préstamos hasta becas, opciones que sus propias hijas utilizaron para asistir a la universidad.

Para información y recursos educativos en español, llame a la línea de ayuda de Acceso Hispano al: 1-800-473-3003.

Fue así como, al terminar la escuela secundaria, Inoa se hizo amigo de algunos de los estudiantes universitarios, quienes a su vez despertaron en él el amor por cursos como la anatomía.

“Mis padres me apoyaron y viví todo el tiempo con ellos”, recuerda Inoa sobre sus años como estudiante de medicina. “El costo era mínimo y yo no tenía gastos”.

Pero, al ser una universidad estatal, Inoa sí tenía un compromiso con el gobierno de su país. Por eso, durante un año después de obtener su título, se dedicó a trabajar con las comunidades ajenas a la capital de su país.

A ello le siguieron más viajes y entrenamientos entre Puerto Rico y la República Dominicana; hasta que en 1992 llegó al área metropolitana de Washington para trabajar con un equipo de neurólogos. La práctica de este equipo de profesionales evolucionó hasta convertirse en un centro clínico especializado en el estudio y tratamiento de los trastornos del sueño.

El Sueño y la Memoria

Por Alicia Santiago

Cuando estamos despiertos, tenemos un alto grado de actividad, desgaste físico y mental. Cuando dormimos, nuestro cuerpo descansa y recuperamos energía para iniciar otro ciclo de actividad. El sueño también le da al cerebro la posibilidad de recargarse y de clasificar la información almacenada durante el día. Una de las principales funciones del sueño es la consolidación de la memoria. Millones de personas no duermen el tiempo necesario y esto puede conducir a problemas a corto y largo plazo en la memoria y el aprendizaje.

¿Puede la falta de sueño afectar la memoria? Recorta estas figuras y úsalas para jugar a la “memoria” un día que hayas dormido bien y otro día que no hayas podido dormir bien. ¿Cuántas cartas recordaste durante los dos juegos? ¿Lograste recordar más cartas después de haber dormido bien?



¿Qué es el sueño?

Todos los animales duermen: desde los humanos, pasando por los reptiles, e incluso hasta los peces, comparten un nivel de inactividad motriz y sensorial que se conoce como el sueño. Dormir es sin duda vital para sobrevivir, pero su estudio y análisis detallado aún tiene mucho camino por recorrer.

En los mamíferos (incluyendo los humanos), el tiempo de sueño es controlado en gran parte por los ritmos circadianos, que representan cambios en las variables biológicas de una persona dentro de un ciclo de 24 horas.

Por ello, a pesar de que existen recomendaciones estándares sobre la cantidad de tiempo óptimo que una persona debe

dormir diariamente, éste dependerá de sus propios ritmos circadianos.

Por otro lado, estudios realizados a través de los años varían sus cálculos respecto al número ideal de horas de sueño: mientras que la National Sleep Foundation afirma que entre siete y nueve horas de sueño diario son necesarias para obtener beneficios sobre el estado de alerta, memoria, resolución de problemas, reducción de accidentes y mejor salud en general de una persona; otros estudios no sólo están en desacuerdo con esta afirmación, sino que afirman que dormir más de siete horas cada día está relacionado con

mayores índices de mortalidad.

Sin embargo, casi la totalidad de estudios sobre el sueño están de acuerdo en que, combinados con un estilo de vida saludable, pueden reducir varios riesgos peligrosos para la salud. Ocho horas de sueño es el promedio diario recomendado para los adultos. Los bebés, como ya debe haber notado, duermen más que los adultos. Un bebé recién nacido puede dormir hasta 18 horas al día, mientras que en los niños de entre cinco y 12 años, entre nueve y 11 horas de sueño al día son suficientes.

**Esta información es la recopilación de varias Fuentes. No es original.*