

30
aniversario / aniversari

LA CLÍNICA DEL
SUEÑO / SON

EDUARD ESTIVILL

30
aniversario / aniversari

**LA CLÍNICA DEL
SUEÑO / SON**

EDUARD ESTIVILL



«¡Divino sueño,
gloria de mortales.
Regalo dulce al
mísero afligido.
Sueño amoroso, ven
a quien te espera!»

FERNANDO DE HERRERA
«el Divino»
s. XVI

ÍNDICE / ÍNDEX

PRESENTACIÓN / PRESENTACIÓ de Francisco Javier Segarra	6
AYUDAR A LAS PERSONAS A DORMIR MEJOR / AJUDAR LES PERSONES A DORMIR MILLOR	8
NUESTRAS TRES PRIORIDADES / LES NOSTRES TRES PRIORITATS	16
> La asistencia personal / L'assistència personal	18
> La investigación / La recerca	23
> Divulgación y docencia / Divulgació i docència	25
1991: LA CLÍNICA DEL SUEÑO SE CONSOLIDA / LA CLÍNICA DEL SON ES CONSOLIDA	28
UN NUEVO SIGLO Y SEGUIMOS CRECIENDO / UN NOU SEGLE I SEGUIM CREIXENT	34
PROFESIONALES QUE SON Y HACEN POSIBLE ESTA HISTORIA PROFESSIONALS QUE SÓN I QUE FAN POSSIBLE AQUESTA HISTÒRIA	40
> Los pilares de la Clínica del Sueño / Els pilars de la Clínica del Son	46
LA FUNDACIÓN ESTIVILL SUEÑO / LA FUNDACIÓ ESTIVILL SON	50
PACIENTES, AMIGOS / PACIENTS, AMICS	62
NUESTRA EXPERIENCIA / LA NOSTRA EXPERIÈNCIA	72
> Los libros / Els llibres	74
> En los medios / Als mitjans	84
MIRANDO AL FUTURO / MIRANT AL FUTUR	88
AGRADECIMIENTOS / AGRAÏMENTS	93

PRESENTACIÓN PRESENTACIÓ

6

Treinta años no conforman una historia cualquiera. La que sigue, para empezar, está protagonizada por un hombre polifacético, Eduard Estivill. Nos la cuenta desde su perspectiva de músico, de deportista y, sobre todo, de gran médico. Una persona entusiasta, vital, positiva y con capacidad de liderazgo.

El Dr. Estivill es sinónimo de empatía, de la humanidad que genera complicidad y confianza. Esta generosidad e integridad, a la par con todas sus cualidades profesionales, han hecho posible esta historia que ahora cumple treinta años. Tres décadas de éxitos.

He tenido la suerte de compartir, junto con otros muchos colegas y amigos, estos treinta años, que son solo parte del camino que nos queda por recorrer juntos en el apasionante mundo de la medicina del sueño. Por todo ello, mi más sincera gratitud a nuestro «jefe» y amigo, Eduard.

Trenta anys no formen una història qual-sevol. La que segueix, per començar, està protagonitzada per un home polifacètic, l'Eduard Estivill. Ens l'explica des de la seva perspectiva de músic, d'esportista i, sobre-tot, de gran metge. Una persona entusiasta, vital, positiva i amb capacitat de lideratge.

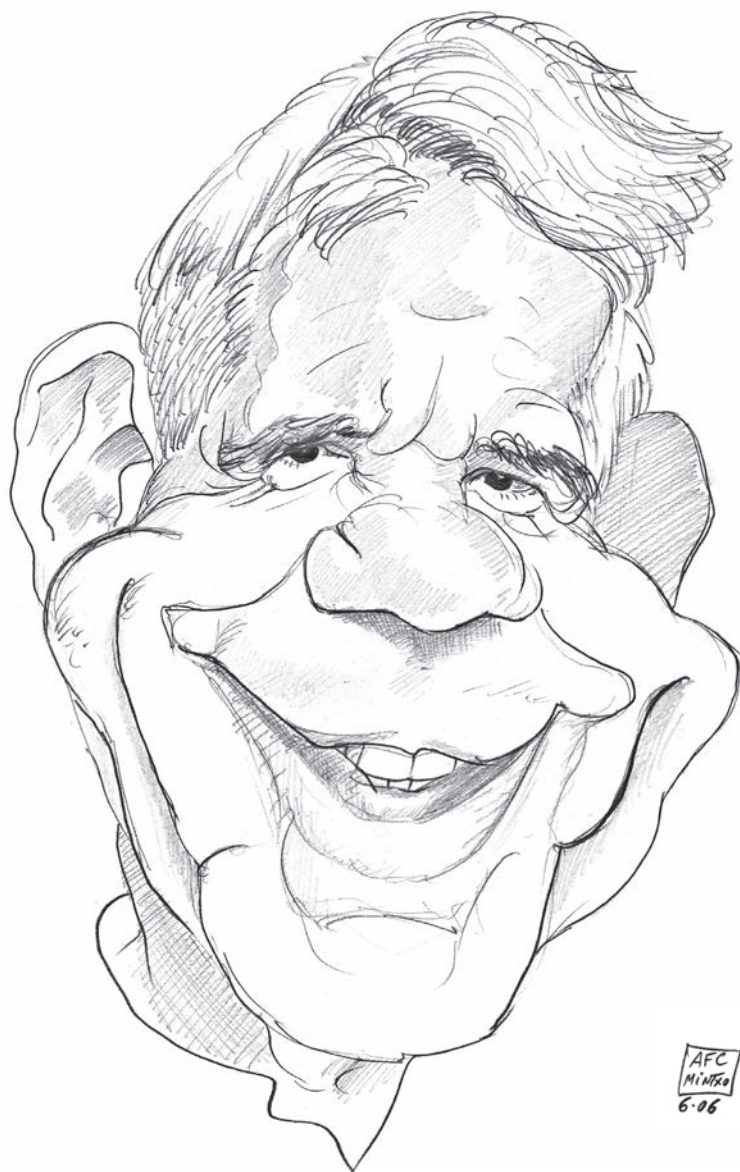
El Dr. Estivill és sinònim d'empatia, de la humanitat que genera complicitat i confiança. Aquesta generositat i integritat, juntament amb totes les seves qualitats professionals, han fet possible aquesta història que ara fa trenta anys. Tres dècades d'èxits.

He tingut la sort de compartir, juntament amb molts altres col·legues i amics, aquests trenta anys, que són només part del camí que ens queda per recórrer junts en l'apasionant món de la medicina del son. Per tot això, la meva gratitud més sincera al nostre «cap» i amic, l'Eduard.

Francisco Javier Segarra

Psicólogo y especialista europeo en medicina del sueño en la Clínica Estivill

Psicòleg i especialista europeu en medicina del son a la Clínica Estivill







**AYUDAR
A LAS PERSONAS A
DORMIR MEJOR**

***AJUDAR
LES PERSONES
A DORMIR MILLOR***

AYUDAR A LAS PERSONAS A DORMIR MEJOR AJUDAR LES PERSONES A DORMIR MILLOR

Para entender una historia es necesario conocer la fuerza de sus protagonistas. Y hemos cumplido treinta años gracias a un buen elenco de ellos, expertos que podéis conocer en estas páginas y que nos han acompañado en este proyecto de vida maravilloso: ayudar a las personas a dormir mejor.

El proyecto, como todas las grandes ideas, tuvo su inicio en una elección vital. Corría el año 1988 y yo ejercía como médico adjunto del Servicio de Neuropediatría del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. En este centro, la **Dra. Consuelo Almenar**, amiga y especialista en neurología, solía venir a mi consulta para profundizar en el conocimiento de la electroencefalografía.

Ella detectó mi pasión y mi interés por la medicina del sueño y movió los hilos del destino para que pudiera marcharme a Estados Unidos con una beca. La Dra. Almenar mantenía muy buena relación con el laboratorio Upjohn y, con su ayuda, llegué al Henry Ford Hospital de Detroit para ampliar mis conocimientos sobre la medicina del sueño, nada menos que con el reconocido científico Tom Roth.

Per entendre una història, cal conèixer la força dels seus protagonistes. I hem fet trenta anys gràcies a un bon grup d'experts que podeu conèixer en aquestes pàgines i que ens han acompanyat en aquest projecte de vida meravellós: ajudar les persones a dormir millor.

El projecte, com totes les grans idees, va tenir el seu inici en una elecció vital. Corria l'any 1988 i jo exercia com a metge adjunt del Servei de Neuropediatria de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. En aquest centre, la **Dra. Consuelo Almenar**, amiga i especialista en neurologia, solia venir a la meva consulta per aprofundir en el coneixement de l'electroencefalografia.

Ella va detectar la meva passió i el meu interès per la medicina del son i va moure els fils del destí perquè pogués marxar als Estats Units amb una beca. La Dra. Almenar mantenía molt bona relació amb el laboratori Upjohn i, amb la seva ajuda, vaig arribar al Henry Ford Hospital de Detroit per ampliar els meus coneixements sobre la medicina del son, ni més ni menys que amb el reconegut científic Tom Roth.



1988. Aprendiendo con Tom Roth, uno de los mayores expertos en medicina del sueño y director del Sleep Center en el Henry Ford Hospital de Detroit, EE. UU.

1988. Aprenent amb Tom Roth, un dels experts més destacats en medicina del son i director de l'Sleep Center del Henry Ford Hospital de Detroit, EUA.

Decía Peter Matthiessen, el autor de *El leopardo de las nieves*, que «Un hombre es el que sale de viaje, y otro es el que vuelve». Ciertamente, uno sabe cómo se va, pero no cómo la experiencia puede cambiarlo.

Pues bien, a mi regreso de Estados Unidos, dejé mi plaza en el Hospital Sant Joan de Déu y mi amiga y benefactora siguió contribuyendo a la historia que os cuento: la Dra. Almenar consiguió que el **Dr. Josep Maria Farré**, psiquiatra, junto con el **Dr. Josep Maria Dexeus**, director médico del entonces Instituto Dexeus, confiaran en nosotros para fundar y dar empuje a una «Clínica del Sueño».

Aquel encuentro con el Dr. Josep Maria Dexeus se remonta a hace casi tres décadas, un tiempo en el que la medicina del sueño era una gran y desconocida especialidad, pero sigue igual de fresco en mi memoria...

«No sé muy bien lo que hacen ustedes, aunque intuyo que puede ser interesante. Por eso confío en ustedes. Entrarán a formar parte del equipo médico de nuestro Instituto y dentro de un año valoraremos su trabajo.»

Así sucedió, y no solo pudimos realizar nuestra praxis médica con total libertad, sino que hemos seguido hasta el día de hoy ligados y muy agradecidos al Instituto Dexeus.

Deia Peter Matthiessen, l'autor d'*El lleopard de les neus*, que «Un home és el que surt de viatge, i un altre és el que en torna». Certament, un sap com se'n va, però no com l'experiència pot canviar-lo.

Doncs bé, en tornar dels Estats Units, vaig deixar la plaça a l'Hospital Sant Joan de Déu i la meva amiga i benefactora va seguir contribuint a la història que us explico: la Dra. Almenar va aconseguir que el **Dr. Josep Maria Farré**, psiquiatre, juntament amb el **Dr. Josep Maria Dexeus**, director mèdic del llavors Institut Dexeus, confiessin en nosaltres per fundar i donar empenta a una «Clínica del Son».

Aquella trobada amb el Dr. Josep Maria Dexeus es remunta a fa gairebé tres dècades, un temps en què la medicina del son era una gran desconeguda, però segueix igual de fresca en la meva memòria...

«No sé gaire bé què fan vostès, encara que intueixo que pot ser interessant. Per això hi confio. Entraran a formar part de l'equip mèdic de l'Institut i d'aquí a un any valorarem la seva feina.»

Així va ser, i no només vam poder dur a terme la nostra praxi mèdica amb total llibertat, sinó que hem seguit fins al dia d'avui lligats i molt agraïts a l'Institut Dexeus.

«No sé muy bien lo que hacen ustedes, aunque intuyo que puede ser interesante. Por eso confío en ustedes. Entrarán a formar parte del equipo médico de nuestro Instituto y dentro de un año valoraremos su trabajo.»

«No sé gaire bé què fan vostès, encara que intueixo que pot ser interessant. Per això hi confio. Entraran a formar part de l'equip mèdic de l'Institut i d'aquí a un any valorarem la seva feina.»

PRIMEROS Y EMOCIONANTES PASOS PRIMERES PASSES EMOCIONANTS

La importancia de las relaciones públicas

Nos establecimos en un despacho cerca del edificio central del Instituto y nos recomendaron aquello de que «Si quieres que se sepa, comunícalo» (sí, sé que el proverbio chino dice justo lo contrario: «Si no quieres que se sepa, no lo digas», pero lo mío es siempre hablar en positivo).

Así que fuimos a ver a **Nuria Casellas**, una gran profesional que mandó a los medios de comunicación una sencilla pero muy clara nota de prensa sobre conceptos básicos del sueño y sus patologías.

Por supuesto, también completó una excelente labor de comunicación interna al informar a todos los médicos del Instituto de la apertura de nuestra Clínica. El formato que elegimos fue una sesión clínico-informativa donde explicamos con detalle todo lo que podíamos aportar.

La nota de prensa despertó mucho interés en los medios y, con la ayuda de los compañeros médicos del Instituto, en especial los pediatras, la Clínica empezó su trabajo con buen pie.

La importància de les relacions públiques

Ens vam establir en un despatx a prop de l'edifici central de l'Institut i ens van recomanar allò de «Si vols que se sàpiga, comunica-ho» (sí, sé que el proverbi xinès diu just el contrari: «Si no vols que se sàpiga, no ho diguis», però a mi sempre m'ha agradat parlar en positiu).

Així que vam anar a veure la **Nuria Casellas**, una gran professional que va enviar als mitjans de comunicació una nota de premsa senzilla però molt clara sobre conceptes bàsics del son i les seves patologies.

Per descomptat, també va dur a terme una tasca de comunicació interna excel·lent en informar tots els metges de l'Institut de l'obertura de la nostra Clínica. El format que vam triar va ser una sessió clínica-informativa on vam explicar amb detall tot el que podíem aportar.

La nota de premsa va despertar molt interès en els mitjans i, amb l'ajuda dels companys metges de l'Institut, especialment els pediatres, la Clínica va començar la feina amb bon peu.

1989. Uno de los primeros registros en papel de un estudio de sueño, que concretamente muestra los movimientos oculares rápidos de la fase REM.

1989. Un dels primers registres en paper d'un estudi del son, que concretament mostra els moviments oculars ràpids de la fase REM.



Compromiso y esfuerzo

El primer mes atendimos a dieciséis personas. Todavía recuerdo algunos nombres y apellidos. Hoy en día, después de treinta años, tenemos 41.218 historias clínicas y hemos realizado más de 17.000 estudios de sueño.

Para hablar de estos logros es necesario recordar el empeño y esfuerzo personal de todos los que empezamos la aventura.

Yo pasaba todo el día en la Clínica, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, atendiendo a las personas, pero dedicaba mucho tiempo también a estudiar, a ampliar conocimientos y a

Compromís i esforç

El primer mes vam atendre setze persones. Encara recordo uns quants noms i cognoms. Avui dia, després de trenta anys, tenim 41.218 històries clíniques i hem fet més de 17.000 estudis del son.

Per parlar d'aquests èxits cal recordar l'empena i esforç personal de tots els que vam començar l'aventura.

Jo passava tot el dia a la Clínica, de 9 a 14 i de 16 a 20 h, atenent les persones, però dedicava molt de temps també a estudiar, a ampliar coneixements i a divulgar els nos-



1989. El primer despacho donde atendíamos a personas con problemas de sueño.

1989. El primer despatx on ateníem persones amb problemes de son.



1989. La Dra. Consuelo Almenar (en el centro) en la primera conferencia realizada en el Club Dona.
1989. La Dra. Consuelo Almenar (al centre) a la primera conferència feta al Club Dona.

dar a conocer nuestros objetivos y labor a los primeros medios de comunicación que se interesaron por nosotros.

Por su parte, la Dra. Almenar compaginaba su trabajo de neuróloga en el Hospital de Sant Pau con las visitas en nuestra Clínica.

Contacto con las personas

Recuerdo también con emoción la primera charla divulgativa que realizamos. Una organización de mujeres, el Club Dona, nos pidió impartir una charla sobre «el sueño en la mujer». Fue una experiencia enriquecedora que nos confirmó que nuestro proyecto tenía y tiene sentido.

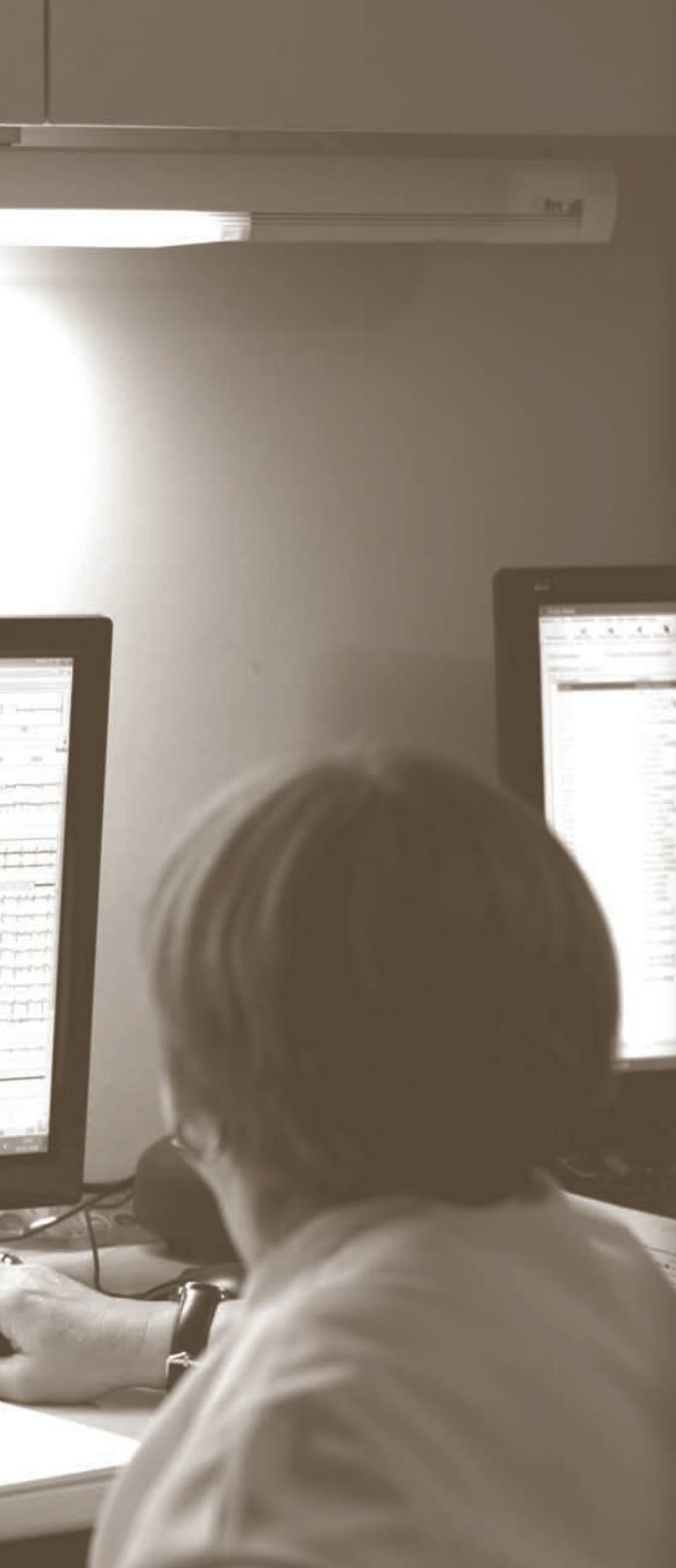
tres objectius i la nostra tasca als primers mitjans de comunicació que es van interessar per nosaltres.

Per la seva banda, la Dra. Almenar compaginava la seva feina de neuròloga a l'Hospital de Sant Pau amb les visites a la nostra Clínica.

Contacte amb les persones

Recordo també amb emoció la primera conferència divulgativa que vam fer. Una organització de dones, el Club Dona, ens va demanar impartir una xerrada sobre «el son de la dona». Va ser una experiència enriquidora que ens va confirmar que el nostre projecte tenia i té sentit.





NUESTRAS TRES PRIORIDADES

*LES NOSTRES
TRES PRIORITATS*

NUESTRAS TRES PRIORIDADES LES NOSTRES TRES PRIORITATS

Desde nuestros inicios en la Clínica, tuvimos muy claras estas tres líneas de trabajo:

> Primer objetivo:

LA ASISTENCIA PERSONAL

Por supuesto, se trata de atender a los pacientes y elaborar su historia clínica a través de exploraciones de sueño con un entonces «novedoso» aparato denominado polisomnógrafo.

Des dels nostres inicis a la Clínica, vam tenir molt clares aquestes tres línies de treball:

> Primer objectiu:

L'ASSISTÈNCIA PERSONAL

Per descomptat, es tracta d'atendre els pacients i elaborar-ne la història clínica a través d'exploracions del son amb un aparell aleshores «innovador» anomenat polisomnògraf.



Cómo dormimos: habla el polisomnógrafo

Para explorar el sueño y realizar el estudio de sus enfermedades, creamos un laboratorio del sueño: una habitación lo más parecida posible a la de cualquier domicilio particular, junto a otra habitación donde instalamos el equipo necesario (polígrafo) para registrar todo lo que ocurre durante la noche. Controlamos al paciente a través de un vídeo, atendiendo todas sus necesidades.

Cuando existe la sospecha de una alteración o patología relacionada con el sueño, realizamos la polisomnografía o estudio de sueño nocturno.

La polisomnografía es una técnica neurofisiológica que consiste en la observación del sueño del paciente mediante un registro nocturno de las siguientes variables biológicas:

- MOVIMIENTOS DE LOS OJOS (electrooculograma - EOG)
- TONO DEL MENTÓN (electromiograma - EMG)
- ACTIVIDAD DEL CEREBRO (electroencefalograma - EEG)
- RITMO CARDÍACO (electrocardiograma - EKG)
- RESPIRACIÓN
- MOVIMIENTOS DE LAS PIERNAS

Los tres parámetros principales para realizar las polisomnografías son el EEG, el EOG y el EMG.

Com dormim: parla el polisomnògraf

Per explorar el son i dur a terme l'estudi de les seves malalties, vam crear un laboratori del son: una habitació el més semblant possible a la de qualsevol domicili particular, amb una altra habitació al costat on vam instal·lar l'equip necessari (polígraf) per registrar tot el que passa durant la nit. Controlem el pacient a través d'un vídeo, atenent totes les seves necessitats.

Quan hi ha la sospita d'una alteració o patologia relacionada amb el son, realitzem la polisomnografia o estudi de son nocturn.

La polisomnografia és una tècnica neurofisiològica que consisteix en l'observació del son del pacient mitjançant un registre nocturn de les variables biològiques següents:

- MOVIMENTS DELS ULLS (electrooculograma - EOG)
- TO DEL MENTÓ (electromiograma - EMG)
- ACTIVITAT DEL CERVELL (electroencefalograma - EEG)
- RITME CARDÍAC (electrocardiograma - EKG)
- RESPIRACIÓ
- MOVIMENTS DE LES CAMES

Els tres paràmetres principals per fer les polisomnografies són l'EEG, l'EOG i l'EMG.

< De mi libro / Del meu llibre
Dormir bien para Dummies.

(Izquierda / Esquerra)

El primer polígrafo era un aparato inmenso que registraba el sueño de las personas durante toda una noche en un informe de unas mil hojas de papel. Desde entonces, el tamaño de los polígrafos ha cambiado de manera radical. Ahora caben en la palma de la mano.

El primer polígraf era un aparell immens que registrava el son de les persones durant tota la nit i en feia un informe d'un miler de fulls de paper. Des d'aleshores, la mida dels polígrafs ha canviat de manera radical. Ara caben al palmell de la mà.

Pudimos analizar los patrones de sueño de las personas observando cómo dormían. Sí, porque los «invitábamos» a pasar una noche en la Clínica y así podíamos diagnosticar las patologías y definir su posterior tratamiento.

Al principio, yo realizaba los estudios, pero pronto me fue imposible compaginar las visitas durante el día con mantenerme despierto toda la noche para elaborar los estudios de sueño.

Estaba claro: necesitábamos a otros profesionales que nos complementaran. Contamos desde el inicio con **Montse Domènech**, psicóloga y pedagoga que nos ayudó en los tratamientos conductuales de patologías que causan insomnio en adultos y niños. Montse ha permanecido con nosotros estos treinta años.

Lo interdisciplinar nos hizo aprender mucho: siempre han sido muy útiles, necesarias y reveladoras las interconsultas con pediatras, otorrinolaringólogos, neumólogos, neurólogos, internistas, cardiólogos, psiquiatras, ginecólogos, gastroenterólogos, oftalmólogos, cronobiólogos, odontólogos y cirujanos maxilofaciales. Porque nuestro sueño está conectado con las actividades corporales y emocionales.

Vam poder analitzar els patrons de son de les persones observant com dormien. Sí, perquè els «convidàvem» a passar una nit a la Clínica i així podíem diagnosticar les patologies i definir-ne el tractament posterior.

Al principi, jo duia a terme els estudis, però aviat em va ser impossible compaginar les visites durant el dia amb mantenir-me despert tota la nit per elaborar els estudis de son.

Estava clar: necessitàvem altres professionals que ens complementessin. Comptem des de l'inici amb la **Montse Domènech**, psicòloga i pedagoga que ens ajuda en els tractaments conductuals de patologies que causen insomni en adults i nens. La Montse ha estat amb nosaltres aquests trenta anys.

La feina interdisciplinària ens va fer aprendre molt: sempre han estat molt útils, necessàries i reveladores les interconsultes amb pediatres, otorrinolaringòlegs, pneumòlegs, neuròlegs, internistes, cardíòlegs, psiquiatres, ginecòlegs, gastroenteròlegs, oftalmòlegs, cronobiòlegs, odontòlegs i cirurgians maxil·lofacials. Perquè el son està connectat amb les activitats corporals i emocionals.



Montse Domènech, fiel colaboradora a lo largo de estos treinta años.

Montse Domènech, col·laboradora fidel al llarg d'aquests trenta anys.

Chelo

NUESTRA REINA DE LA NOCHE

No puedo dejar de hablar de la primera persona y más fiel colaboradora de nuestra Clínica. Lo fue y lo sigue siendo: **Consuelo Martínez**, Chelo para todos nosotros.

Chelo era una muy joven ayudante de enfermería cuando se incorporó a nuestro equipo. Tenía un encanto especial para tratar a los pacientes. Por sus cualidades, es muy respetada y querida por todos, especialmente por mí. Le enseñé y aprendió rápidamente a hacer las polisomnografías. Hoy es una gran experta en estudios de sueño, ha formado a más de veinte personas como técnicos y ha impartido cursos y ponencias en congresos. Definitivamente, Chelo es nuestra «reina de la noche».

Junto a ella, hemos contado con la colaboración de otros muchos profesionales que nos ayudan a realizar los estudios de sueño.

LA NOSTRA REINA DE LA NIT

No puc deixar de parlar de la primera persona i la col·laboradora més fidel de la nostra Clínica. Ho va ser i ho segueix sent: **Consuelo Martínez**, Chelo per a tots nosaltres.

La Chelo era una ajudant d'infermeria molt jove quan es va incorporar al nostre equip. Tenia un encant especial per tractar els pacients. Per les seves qualitats, és molt respectada i estimada per tots, especialment per mi. Li vaig ensenyar i va aprendre ràpidament a fer les polisomnografies. Avui és una gran experta en estudis de son, ha format més de vint persones com a tècnics i ha impartit cursos i ponències en congressos. Definitivament, la Chelo és la nostra «reina de la nit».

A més d'ella, treballem amb altres professionals que ens ajuden a dur a terme els estudis del son.



Pequeños grandes logros

Siempre he considerado muy importante la asistencia personal. La comunicación con el paciente es básica. Explicarle los síntomas y posibles diagnósticos sin reparar en el tiempo nos ha otorgado credibilidad y solvencia. Así lo he transmitido y así lo siguen haciendo todos los profesionales de la Clínica. Es nuestra característica diferencial y nuestro sello de identidad.

Por otra parte, hoy en día podemos decir con orgullo que somos una clínica del sueño donde podemos tratar todas las patologías, como casos de insomnio de difícil control, problemas de ronquidos y apneas, parasomnias y especialmente casos de insomnio infantil.

Nos hemos formado y hemos innovado para cubrir todos los flancos y necesidades de los pacientes. Eso incluye haber sido pioneros en la implementación de una metodología conductual, con distintos tipos de extinción de la conducta que promueve el insomnio, conjuntamente con una sincronización de los ritmos circadianos, para resolver el insomnio infantil a causa de hábitos incorrectos, por ejemplo.

Fites petites però grans

Sempre he considerat molt important l'assistència personal. La comunicació amb el pacient és bàsica. Explicar-li els símptomes i possibles diagnòstics sense reparar en el temps ens ha atorgat credibilitat i solvència. Així ho he transmès i així ho segueixen fent tots els professionals de la Clínica. És la nostra característica diferencial i el nostre segell d'identitat.

D'altra banda, avui dia podem dir amb orgull que som una clínica del son on podem tractar totes les patologies, com ara casos d'insomni de difícil control, problemes de roncs i apnees, parasòmnies i especialment casos d'insomni infantil.

Ens hem format i hem innovat per cobrir tots els flancs i necessitats dels pacients. Això inclou haver estat pioners en la implementació d'una metodologia conductual, amb diferents tipus d'extinció de la conducta que promou l'insomni, conjuntament amb una sincronització dels ritmes circadiaris, per resoldre l'insomni infantil a causa d'hàbits incorrectes, per exemple.



El Dr. Vicente Molina, jefe de Pediatría en el Instituto Dexeus y gran amigo, atendiendo a Marc Domingo Estivill, mi segundo nieto.

El Dr. Vicente Molina, cap de Pediatría a l'Institut Dexeus i gran amic, atenent Marc Domingo Estivill, el meu segon net.

> Segundo objetivo: **LA INVESTIGACIÓN**

Para promover el mayor conocimiento sobre el sueño, confieso que al principio pretendíamos realizar modestos trabajos de investigación con el objetivo de presentarlos en congresos. Es verdad que teníamos una gran ventaja, porque la medicina del sueño era muy novedosa y nos resultaba fácil publicar casos clínicos poco conocidos hasta aquel momento.

> Segon objectiu: **LA RECERCA**

Per promoure un millor coneixement sobre el son, confesso que al principi preteníem fer treballs de recerca modestos amb l'objectiu de presentar-los a congressos. És veritat que teníem un gran avantatge, perquè la medicina del son era molt nova i ens resultava fàcil publicar casos clínics poc coneguts fins aquell moment.

Probando nuevos dispositivos para el tratamiento de la apnea con Javier González Cappa, CEO de Philips.
Provant dispositius nous per al tractament de l'apnea amb Javier González Cappa, CEO de Philips.



Actualmente, también estamos muy contentos con la actividad investigadora que hemos acumulado. No solo es muy extensa, sino que es muy importante: cantidad y calidad en perfecto equilibrio. Hemos participado en ensayos clínicos con nuevos medicamentos conjuntamente con empresas de la industria farmacéutica como Alonga, Cyanamid, Sanofi, Pfizer, Glaxo, Lumbeck, UCB, Philips, Uriach, Ordesa, etc.

En varios de estos ensayos clínicos, hemos conseguido ser el mayor reclutador de pacientes de la Unión Europea.

Trabajamos para las personas y también para mejorar la tecnología. Hemos colaborado en la validación de distintos aparatos dedicados a explorar el sueño, así como en tratamientos novedosos de CPAP (dispositivo mecánico que se utiliza para tratar la apnea durante el sueño) y luminoterapia. También hemos profundizado en investigaciones con sensores de cronobiología y fármacos naturales a base de melatonina.

Con el equipo de la Clínica del Sueño Estivill hemos publicado 198 artículos científicos y 273 pósteres, y hemos realizado 69 ponencias en congresos nacionales e internacionales.

Actualment, també estem molt contents amb l'activitat investigadora que hem acumulat. No només és molt extensa, sinó que és molt important: quantitat i qualitat en equilibri perfecte. Hem participat en assajos clínics amb nous medicaments conjuntament amb empreses de la indústria farmacèutica com Alonga, Cyanamid, Sanofi, Pfizer, Glaxo, Lumbeck, UCB, Philips, Uriach, Ordesa, etc.

En diversos d'aquests assajos clínics, hem aconseguit ser el reclutador de pacients més gran de la Unió Europea.

Treballem per a les persones i també per millorar la tecnologia. Hem col·laborat en la validació de diferents aparells dedicats a explorar el son, així com en tractaments innovadors de CPAP (dispositiu mecànic que s'utilitza per tractar l'apnea durant el son) i luminoteràpia. També hem aprofundit en recerques amb sensors de cronobiologia i fàrmacs naturals a base de melatonina.

Amb l'equip de la Clínica del Son Estivill hem publicat 198 articles científics i 273 pòsters, i hem fet 69 ponències en congressos nacionals i internacionals.

«Con el equipo de la Clínica del Sueño Estivill hemos publicado 198 artículos científicos y 273 pósteres, y hemos realizado 69 ponencias en congresos nacionales e internacionales.»

«Amb l'equip de la Clínica del Son Estivill hem publicat 198 articles científics i 273 pòsters, i hem fet 69 ponències en congressos nacionals i internacionals.»

> Tercer objetivo: **DIVULGACIÓN Y DOCENCIA**

La divulgación científica siempre ha sido una actividad relevante para el equipo de la Clínica del Sueño Estivill. Hemos difundido los conocimientos médicos relacionados con el sueño publicando artículos en revistas médicas y participando en conferencias de congresos, como he contado.

Pero no solo en el ámbito científico. En línea con nuestro primer objetivo, atender y ayudar a las personas, nuestra divulgación también se ha dirigido al público en general en forma de conferencias abiertas: ¡986 hasta hoy! Con nuestra presencia constante

> Tercer objectiu: **DIVULGACIÓ I DOCÈNCIA**

La divulgació científica sempre ha estat una activitat rellevant per a l'equip de la Clínica del Son Estivill. Hem difós els coneixements mèdics relacionats amb el son publicant articles en revistes mèdiques i participant en conferències de congressos, com he explicat.

Però no només en l'àmbit científic. En línia amb el nostre primer objectiu, atendre i ajudar les persones, la nostra divulgació també s'ha dirigit al públic en general en forma de conferències obertes: 986 fins avui! Amb la nostra presència constant en mitjans de

«Nuestra divulgación también se ha dirigido al público en general en forma de conferencias abiertas: ¡986 hasta hoy!»

«La nostra divulgació també s'ha dirigit al públic en general en forma de conferències obertes: 986 fins avui!»



Elena Aragonés y Chelo Martínez observando el registro del sueño de un paciente.

Elena Aragonés i Chelo Martínez observant el registre del son d'un pacient.

en medios de comunicación (radio, televisión y prensa), tanto locales como extranjeros, hemos avanzado sin prisa, pero sin pausa.

En cuanto a enseñar, creo que es de las cosas más bonitas y fundamentales que pueden sucederle a un profesional. Enseñando aprendes, y viceversa. Por eso, los profesionales de la Clínica del Sueño Estivill hemos dedicado todos estos años y seguimos dedicando gran parte de nuestro tiempo a la docencia.

Además de colaborar con cursos, conferencias y másteres para la Universidad de Barcelona, la Universidad Autónoma de Barcelona, la Universidad del País Vasco, la Universidad Miguel Hernández, la Universidad Pompeu Fabra, la Universidad de Vic, la Universidad Rovira i Virgili, la Universidad de las Islas Baleares, la Universidad Pablo de Olavide, la Universidad de Murcia y otras universidades estatales, los miembros de nuestro equipo son profesores de la Universitat Oberta de Catalunya.

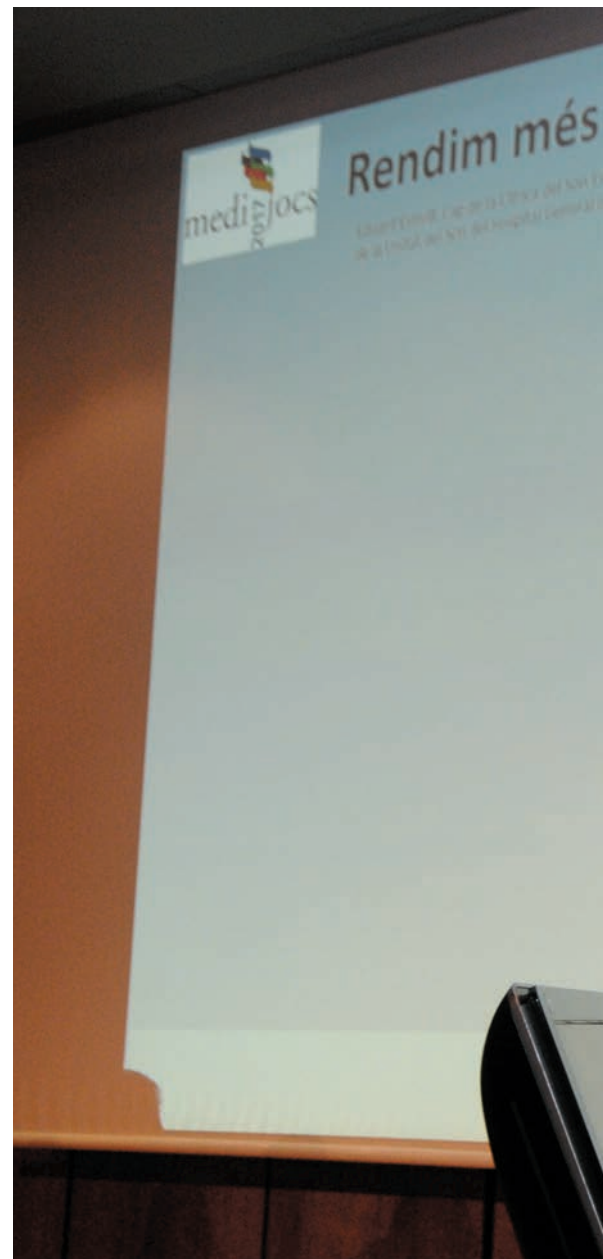
comunicació (ràdio, televisió i premsa), tant locals com estrangers, hem avançat a poc a poc però amb convicció.

Pel que fa a ensenyar, crec que és de les coses més boniques i fonamentals que pot viure un professional. Ensenyant aprens, i a l'inrevés. Per això, els professionals de la Clínica del Son Estivill hem dedicat tots aquests anys i seguim dedicant gran part del nostre temps a la docència.

A més de col·laborar amb cursos, conferències i màsters per a la Universitat de Barcelona, la Universitat Autònoma de Barcelona, la Universitat del País Basc, la Universitat Miguel Hernández, la Universitat Pompeu Fabra, la Universitat de Vic, la Universitat Rovira i Virgili, la Universitat de les Illes Balears, la Universitat Pablo de Olavide, la Universitat de Múrcia i altres institucions estatals, els membres del nostre equip són professors de la Universitat Oberta de Catalunya.

2017. Conferencia en el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona en el 12.º Simposio sobre Salud, Medicina y Deporte.

2017. Conferència al Col·legi Oficial de Metges de Barcelona al 12è Simposi sobre Salut, Medicina i Esport.









**1991:
LA CLÍNICA DEL SUEÑO
SE CONSOLIDA**

***LA CLÍNICA DEL SON
ES CONSOLIDA***

1991: LA CLÍNICA DEL SUEÑO SE CONSOLIDA LA CLÍNICA DEL SON ES CONSOLIDA

Arrancamos la década de los años noventa con un experimento científico muy, muy interesante. Y, de nuevo, fuimos pioneros.

Recién licenciado en Psicología, **Robert Cilveti** se unió al equipo de la Clínica justo en 1990.

En esa época, realizamos el primer experimento científico conjunto con profesores de la Facultad de Farmacia y de Psicología.

Vam arrencar la dècada dels anys noranta amb un experiment científic molt i molt interessant. I, de nou, vam ser pioners.

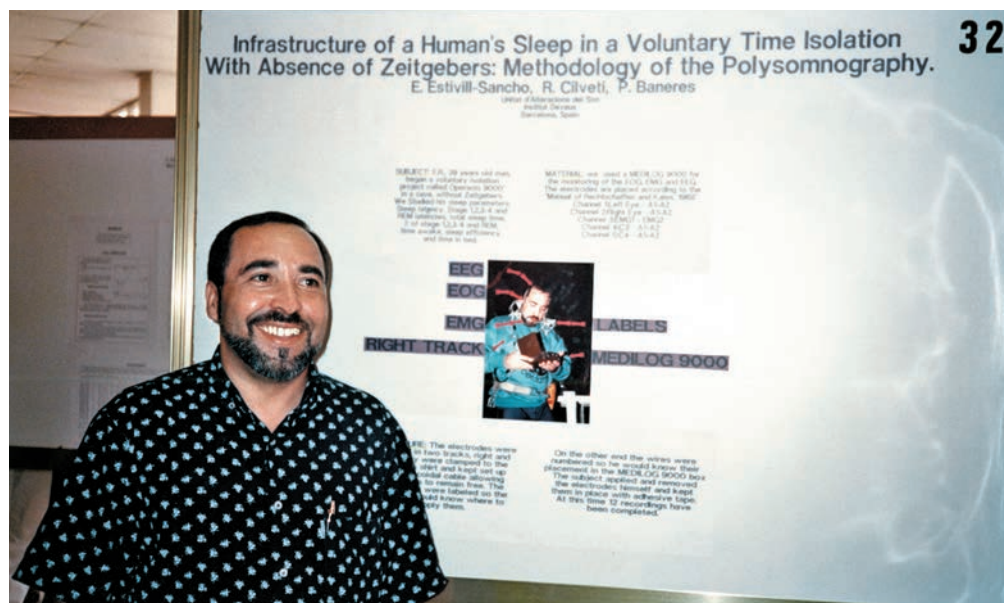
Recentment llicenciat en Psicologia, **Robert Cilveti** es va unir a l'equip de la Clínica just el 1990.

En aquesta època, vam fer el primer experiment científic conjunt amb professors de la Facultat de Farmàcia i de Psicologia.

«Un hombre de cuarenta años se prestó voluntario para permanecer aislado en una cueva durante un periodo de sesenta días.»

«Un home de quaranta anys es va oferir com a voluntari per romandre aïllat en una cova durant un període de seixanta dies.»

30



El voluntario que participó en el primer trabajo que presentamos en la Sociedad Española de Sueño en 1992. Permaneció encerrado en una cueva durante sesenta días sin referencias horarias. Por primera vez en España pudimos estudiar los ritmos biológicos del sueño de una persona en estas condiciones.

El voluntari que va participar en el primer treball que vam presentar a la Societat Espanyola de Son el 1992. Va romandre tancat en una cova durant seixanta dies sense referències horàries. Per primer cop a Espanya vam poder estudiar els ritmes biològics del son d'una persona en aquestes condicions.

Un hombre de cuarenta años se prestó voluntario para permanecer aislado en una cueva durante un periodo de sesenta días.

Parece de película, ¿verdad? Para nosotros fue muy importante a escala científica, porque pudimos estudiar distintas variables fisiológicas, entre ellas el sueño. La persona no tenía referencias horarias y sus ritmos circadianos seguían un curso libre.

Con los resultados obtenidos en este estudio pluridisciplinar presentamos un póster en el primer congreso de la Sociedad Española de Sueño (entonces llamada Asociación Ibérica de Patología del Sueño), el primer trabajo en España sobre esta temática. Fue en 1992.

La labor de Robert Cilveti, que después se licenció en Medicina y ahora es pediatra especialista en el sueño de los niños, supuso una ayuda inestimable en la trayectoria de nuestra Clínica, tanto en el aspecto asistencial como en el científico. Estudioso y curioso, dejó una huella significativa entre nosotros.

Otra de las aportaciones de Robert llegó en el año 1991, cuando sugirió la incorporación de **Francisco Segarra**, también licenciado en Psicología.

Un home de quaranta anys es va oferir com a voluntari per romandre aïllat en una cova durant un període de seixanta dies.

Sembla de pel·lícula, oi? Per a nosaltres va ser molt important a escala científica, perquè vam poder estudiar diferents variables fisiològiques, entre elles el son. La persona no tenia referències horàries i els seus ritmes circadianis seguien un curs lliure.

Amb els resultats obtinguts en aquest estudi pluridisciplinari vam presentar un pòster al primer congrés de la Societat Espanyola del Son (llavors anomenada Associació Ibèrica de Patologia del Son), el primer treball a Espanya sobre aquesta temàtica. Va ser el 1992.

La tasca de Robert Cilveti, que després es va llicenciar en Medicina i ara és pediatre especialista en el son dels nens, va suposar una ajuda inestimable en la trajectòria de la nostra Clínica, tant en l'aspecte assistencial com en el científic. Estudiós i curiós, va deixar una empremta significativa entre nosaltres.

Una altra de les aportacions de Robert va arribar l'any 1991, quan va suggerir la incorporació de **Francisco Segarra**, també llicenciat en Psicologia.



Arriba, Robert Cilveti; en medio, Francisco Segarra; y abajo, Victoria de la Fuente.

A dalt, Robert Cilveti; al centre, Francisco Segarra, i a baix, Victoria de la Fuente.

Ambos destacaron por su gran interés en aprender y profundizar en la medicina del sueño. Junto con **Victoria de la Fuente**, incansable trabajadora que terminó poco después sus estudios en Psicología para unirse a nosotros en el año 1992, se consolidaron los tres pilares de la Clínica del Sueño de los que he hablado y estoy orgulloso: la labor asistencial, la investigación y la parte de divulgación y docencia.

En concreto, Francisco Segarra se convirtió en el puntal más importante del numeroso grupo de profesionales de la Clínica. Por supuesto, hoy sigue organizando y mejorando la Clínica como coordinador general de las distintas ubicaciones y es el futuro codirector.

Tots dos van destacar pel seu gran interès a aprendre i aprofundir en la medicina del son. Juntament amb **Victoria de la Fuente**, treballadora incansable que poc després va acabar els estudis en Psicologia i es va unir a nosaltres l'any 1992, es van consolidar els tres pilars de la Clínica del Son de què he parlat i estic orgullós: la tasca assistencial, la recerca i la part de divulgació i docència.

En concret, Francisco Segarra es va convertir en el puntal més important del nombrós grup de professionals de la Clínica. Per descomptat, avui segueix organitzant i millorant la Clínica com a coordinador general de les diferents ubicacions i és el futur codirector.



2000. Cena de Navidad de los componentes de la Clínica.
2000. Sopar de Nadal dels components de la Clínica.

Más pacientes, más actividad

Fueron años muy bonitos, con nuevos y motivados expertos, y también con muchos más casos para atender. La labor asistencial se incrementó de forma exponencial, lo que nos permitió adquirir nuevos aparatos de exploración del sueño y un nuevo local donde continuar con nuestra labor.

La llegada del **Dr. Javier Albares** en 2003 también significó un hito importante en nuestra historia. Lo responsabilizamos de la mayoría de ensayos clínicos que hemos llevado a cabo, y ha aportado su energía y conocimientos para progresar en los objetivos de la Clínica.

Quiero destacar, entre las actividades de esta fase de la historia de la Clínica, la organización del Congreso Nacional de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño en Barcelona, en el año 2000. Aprovechando los edificios modernistas de la ciudad, la ayuda de distintos laboratorios y sobre todo los compañeros que asistieron al congreso, conseguimos un alto nivel científico y cultural que aumentó el prestigio de la medicina del sueño.

Més pacients, més activitat

Van ser anys molt bonics, amb experts nous i motivats, i també amb molts més casos per atendre. La tasca assistencial es va incrementar de forma exponencial, cosa que ens va permetre adquirir nous aparells d'exploració del son i un nou local on continuar amb la nostra tasca.

L'arribada del **Dr. Javier Albares** el 2003 també va significar una fita important en la nostra història. És responsable de la majoria d'assajos clínics que hem dut a terme, i ha aportat la seva energia i coneixements per progressar en els objectius de la Clínica.

Vull destacar, entre les activitats d'aquesta fase de la història de la Clínica, l'organització del Congrés Nacional de l'Associació Ibèrica de Patologia del Son a Barcelona, l'any 2000. Aprofitant els edificis modernistes de la ciutat, l'ajuda de diferents laboratoris i sobretot els companys que van assistir al congrés, vam aconseguir un alt nivell científic i cultural que va augmentar el prestigi de la medicina del son.



El Dr. Javier Albares.





**UN NUEVO SIGLO
Y SEGUIMOS CRECIENDO**

**UN NOU SEGLE
I SEGUIM CREIXENT**

UN NUEVO SIGLO Y SEGUIMOS CRECIENDO UN NOU SEGLE I SEGUIM CREIXENT

Gracias a la magnífica relación profesional que manteníamos y seguimos manteniendo con el ahora Hospital Universitari Dexeus del grupo Quirónsalud, nuestro trabajo se expandió a nuevas ubicaciones.

El **Hospital Universitari General de Catalunya** —por iniciativa de su director médico, el **Dr. Ignasi Arbusà**— nos propuso iniciar una **Unidad del Sueño**. Formamos un equipo con Francisco Segarra y la **Dra. Anna Barraquer**. Su dedicación nos ha permitido progresar y, actualmente, esta Unidad cuenta con seis camas para explo-

Gràcies a la magnífica relació professional que manteníem i que seguim mantenint amb l'ara Hospital Universitari Dexeus del grup Quirónsalud, la nostra feina es va expandir a noves ubicacions.

L'**Hospital Universitari General de Catalunya** —per iniciativa del seu director mèdic, el **Dr. Ignasi Arbusà**— ens va proposar iniciar una **Unitat del Son**. Vam formar un equip amb Francisco Segarra i la **Dra. Anna Barraquer**. La seva dedicació ens ha permès progressar i, actualment, la Unitat disposa de sis llits per a exploracions del son,

Instalaciones de nuestra Unidad del Sueño en el Hospital Universitari General de Catalunya.
Instal·lacions de la nostra Unitat del Son a l'Hospital Universitari General de Catalunya.



raciones del sueño, con Francisco Segarra como máximo responsable y el **Dr. Pablo Ruiz** como médico especialista.

Las visitas se incrementan cada año y el futuro es prometedor. **Ya hemos visitado a más de 10.000 pacientes y realizado más de 77.000 exploraciones del sueño.**

La misma suerte que tuvimos al encontrar a Chelo como nuestra técnica del sueño en la Clínica se repitió en el Hospital Universitario General de Catalunya. Esta vez un joven enfermero, emprendedor, decidido y excelente profesional y comunicador se unió a nuestro equipo para trabajar de noche.

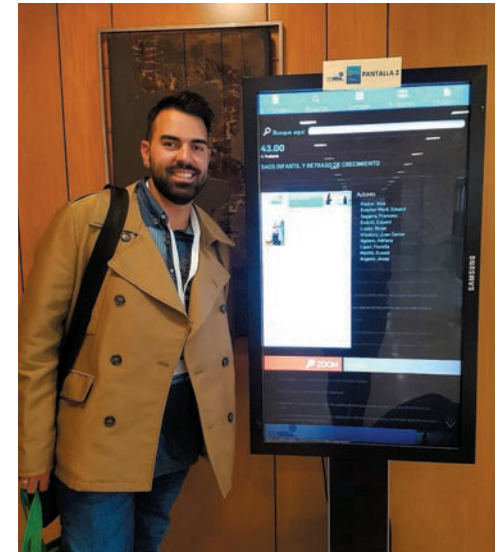
Era **Álex Pastor**, que sigue siendo el líder de un magnífico grupo de técnicos en el Hospital General. Al igual que Chelo en nuestra Clínica del Instituto Dexeus, Álex realiza una

amb Francisco Segarra com a màxim responsable i el **Dr. Pablo Ruiz** com a metge especialista.

Les visites s'incrementen cada any i el futur és prometedor. **Ja hem visitat més de 10.000 pacients i hem fet més de 77.000 exploracions de la son.**

La mateixa sort que vam tenir en trobar la Chelo com a tècnica del son a la Clínica es va repetir a l'Hospital Universitari General de Catalunya. Aquesta vegada un jove enfermer, empenredor, decidit i excel·lent professional i comunicador es va unir al nostre equip per treballar de nit.

Era l'**Álex Pastor**, que segueix sent el líder d'un magnífic grup de tècnics a l'Hospital General. Igual que la Chelo a la nostra Clínica de l'Institut Dexeus, l'Álex duu a terme



(Arriba / A dalt)

2018. Álex Pastor, jefe del equipo de técnicos del Hospital Universitario General de Catalunya, presentando un trabajo científico en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Sueño.

2018. Álex Pastor, cap de l'equip de tècnics de l'Hospital Universitari General de Catalunya, presentant un treball científic a la Reunió Anual de la Societat Espanyola de Son.

(Abajo / A baix)

Equipo completo de técnicos y médicos de la Unidad del Sueño del Hospital Universitario General de Catalunya.

Equip complet de tècnics i metges de la Unitat del Son de l'Hospital Universitari General de Catalunya.





Parte del equipo actual de la Clínica del Sueño Estivill. De izquierda a derecha: Jesús Pujol, Vicky Pastor, Eduard Estivill, Carla Estivill, Pablo Ruiz, Francisco Segarra y Álex Pastor.

Part de l'equip actual de la Clínica del Son Estivill. D'esquerra a dreta: Jesús Pujol, Vicky Pastor, Eduard Estivill, Carla Estivill, Pablo Ruiz, Francisco Segarra i Àlex Pastor.

importante actividad científica y divulgativa, participando en congresos, impartiendo cursos y formando a otros profesionales. En su equipo hay excelentes personas: **Vicky Pastor, Roger Guirro, Dídac Ribé, Milagros Oltra y Vanessa Aragón.**

En el Hospital Universitario General de Catalunya, desde que nació la Unidad del Sueño, contamos con la ayuda inestimable del Servicio de Otorrinolaringología, actualmente liderado por un colega y buen amigo, el **Dr. Eduard Esteller**. Con él hemos colaborado en múltiples estudios sobre los problemas respiratorios de los niños, que han dado lugar a una importante presencia en congresos y publicaciones científicas.

una activitat científica i divulgativa important, participant en congressos, impartint cursos i formant altres professionals. En el seu equip hi ha persones excel·lents: **Vicky Pastor, Roger Guirro, Dídac Ribé, Milagros Oltra i Vanessa Aragó.**

A l'Hospital Universitari General de Catalunya, des que va néixer la Unitat del Son, comptem amb l'ajuda inestimable del Servei d'Otorrinolaringologia, actualment liderat per un col·lega i bon amic, el **Dr. Eduard Esteller**. Amb ell hem col·laborat en múltiples estudis sobre els problemes respiratoris dels nens, que han donat lloc a una presència important en congressos i publicacions científiques.

Una red de expertos

En el año 2016 colaboramos con la **Dra. Núria Roure**, entrañable colega que completó su formación de sueño con nosotros, en la apertura de una **Unidad del Sueño en Lleida**, el Institut del Son.

Y nuestro crecimiento continúa. Hace solo un año, en 2018, hemos abierto otra **Unidad del Sueño en el Hospital Quirónsalud del Vallès**. Deseamos que sea un servicio importante para todas las personas que necesiten mejorar su sueño. Los proyectos nunca terminan y seguimos abriendo vías de colaboración con otros profesionales para seguir expandiendo nuestra labor.

Una xarxa d'experts

L'any 2016 vam col·laborar amb la **Dra. Núria Roure**, col·lega entranyable que va completar la seva formació de son amb nosaltres, en l'obertura d'una **Unitat del Son a Lleida**, l'Institut del Son.

I el nostre creixement continua. Fa només un any, el 2018, hem obert una altra **Unitat del Son a l'Hospital Quirónsalud del Vallès**. Desitgem que sigui un servei important per a totes les persones que necessitin millorar el son. Els projectes mai acaben i seguim obrint vies de col·laboració amb altres professionals per seguir expandint la nostra tasca.



Con la Dra. Núria Roure en su Institut del Son, Lleida.
Amb la Dra. Núria Roure al seu Institut del Son, Lleida.



Centro de control con los polígrafos y las pantallas de la actual Clínica del Sueño Estivill en Barcelona.
Centre de control amb els polígrafs i les pantalles de la Clínica del Son Estivill actual a Barcelona.





**PROFESIONALES
QUE SON
Y HACEN POSIBLE
ESTA HISTORIA**

**PROFESSIONALS
QUE SÓN
I QUE FAN POSSIBLE
AQUESTA HISTÒRIA**

PROFESIONALES QUE SON Y HACEN POSIBLE ESTA HISTORIA

PROFESSIONALS QUE SÓN I QUE FAN POSSIBLE AQUESTA HISTÒRIA

Para conseguir ayudar a una gran cantidad de personas a dormir mejor, hemos necesitado el conocimiento de muchos profesionales. Todos ellos representan y siguen representando una parte fundamental de nuestro trabajo. Quiero reconocer su trabajo y presentarlos por orden de incorporación a nuestra Clínica en sus distintas ubicaciones:

Per aconseguir ajudar un gran nombre de persones a dormir millor, hem necessitat el coneixement de molts professionals. Tots ells representen i segueixen representant una part fonamental de la nostra feina. Vull reconèixer la seva feina i presentar-los per ordre d'incorporació a la Clínica en les seves diferents ubicacions:

- | |
|---|
| 1. CONSUELO ALMENAR, neuróloga / neuròloga |
| 2. ANNA BARRAQUER, neuróloga / neuròloga |
| 3. ESTHER CHIMENO, neurofisióloga / neurofisiòloga |
| 4. CONSUELO MARTÍNEZ, técnica en polisomnografía / tècnica en polisomnografia |
| 5. PILAR BAÑERAS, psicóloga / psicòloga |
| 6. ROBERTO CILVETI, psicólogo y pediatra / psicòleg i pediatra |
| 7. FRANCESC SEGARRA, psicólogo y especialista europeo en medicina del sueño / psicòleg i especialista europeu en medicina del son |
| 8. MONTSE DOMÈNECH, pedagoga y psicóloga / pedagoga i psicòloga |
| 9. ANNA BES, psicóloga / psicòloga |
| 10. EVA GUIJARRO, enfermera / infermera |
| 11. CARLA ESTIVILL, química |
| 12. SILVIA TAMBÓ, psicóloga / psicòloga |
| 13. ANNA COMELLAS, psicóloga / psicòloga |
| 14. TERESA PLA, psicóloga / psicòloga |
| 15. MERCÈ BORRÀS, técnica en polisomnografía / tècnica en polisomnografia |
| 16. VICTORIA DE LA FUENTE, psicóloga / psicòloga |

-
17. ROSA LLOP, secretaria / [secretària](#)
-
18. AMPARO PITARCH, secretaria / [secretària](#)
-
19. MARTA NAVAS, secretaria / [secretària](#)
-
20. SOLEDAD JIMENEZ, secretaria / [secretària](#)
-
21. MARIA ÁNGELES IDIAZÁBAL, neurofisióloga / [neurofisiòloga](#)
-
22. FRANKLIN MARIÑO, otorrinolaringólogo / [otorrinolaringòleg](#)
-
23. JAVIER ALBARES, neurofisiólogo / [neurofisiòleg](#)
-
24. MIREIA PASCUAL, médica de familia / [metgessa de família](#)
-
25. ORIOL MERCADÉ, psicólogo / [psicòleg](#)
-
26. CRISTINA SANS, médica de familia / [metgessa de família](#)
-
27. LEO CARNEVALI, neumólogo y neurofisiólogo / [pneumòleg i neurofisiòleg](#)
-
28. JESÚS PUJOL, médico de familia / [metge de família](#)
-
29. PABLO RUIZ, neurofisiólogo / [neurofisiòleg](#)
-
30. ELENA ARAGONÉS, psicóloga / [psicòloga](#)
-
31. SARA SEGARRA, becaria y estudiante de Farmacia / [becària i estudiant de Farmàcia](#)
-
32. AURELIO DELGADO, neurofisiólogo / [neurofisiòleg](#)
-
33. NOELIA GALLEGO, técnica en polisomnografía / [tècnica en polisomnografia](#)
-
34. OSCAR BALLESTEROS, técnico en polisomnografía / [tècnic en polisomnografia](#)
-
35. PILAR CORTE, técnica en polisomnografía / [tècnica en polisomnografia](#)
-
36. ÁLEX PASTOR, enfermero y técnico en polisomnografía / [infermer i tècnic en polisomnografia](#)
-
37. VICKY PASTOR, técnica en polisomnografía / [tècnica en polisomnografia](#)
-
38. JAUME BENAGES, neuropsicólogo / [neuropsicòleg](#)
-
39. ROGER GUIRRO, enfermero y técnico en polisomnografía / [infermer i tècnic en polisomnografia](#)
-
40. DÍDAC RIBÉ, técnico en polisomnografía / [tècnic en polisomnografia](#)
-
41. MILAGROS OLTRA, técnica en polisomnografía / [tècnica en polisomnografia](#)
-
42. VANESSA ARAGÓN, técnica en polisomnografía / [tècnica en polisomnografia](#)
-
43. MERCHE GUARDIA, responsable de contabilidad / [responsable de comptabilitat](#)
-
44. XAVIER ESTIVILL, ingeniero, economista y asesor de proyectos / [enginyer, economista i assessor de projectes](#)
-
45. BERTA BRUNA, estadística y *marketing* con Humanidades / [estadística i *marketing* amb Humanitats](#)
-

FORMACIÓN DE OTROS PROFESIONALES FORMACIÓ D'ALTRES PROFESSIONALS



44

Es un gran honor para nosotros compartir los conocimientos con otros profesionales interesados en las alteraciones del sueño. A lo largo de estos años han sido muchos profesionales los que han entregado su tiempo para estar a nuestro lado, algunos de ellos de otros países (Brasil, Colombia, México, Argentina, Italia y Portugal).

Nosotros hemos aprendido de ellos y ellos de nosotros. Pero lo más importante es que seguimos compartiendo amistad y sobre todo pasión por la medicina del sueño.

És un gran honor per a nosaltres compartir els coneixements amb altres professionals interessats en les alteracions del son. Al llarg d'aquests anys han estat molts professionals els que han lliurat el seu temps per estar al nostre costat, alguns d'ells d'altres països (Brasil, Colòmbia, Mèxic, Argentina, Itàlia i Portugal).

Nosaltres hem après d'ells i ells de nosaltres. Però el més important és que seguim compartint amistat i sobretot passió per la medicina del son.

Con la Dra. Álvarez y el Dr. Gonzalo Pin en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. Amb la Dra. Álvarez i el Dr. Gonzalo Pin al Congrés Nacional de la Societat Espanyola de Pediatría Extrahospitalària i Atenció Primària.

Por orden cronológico de asistencia a nuestra Clínica:

Per ordre cronològic d'assistència a la nostra Clínica:

1. INES GALLOFRÉ, médica / metgessa
2. PILAR SANTACANA, médica / metgessa
3. GONZALO PIN, pediatra / pediatre
4. CARMEN IZNAOLA, neurofisióloga / neurofisiòloga
5. NÚRIA ROURE, psicóloga / psicòloga
6. BEATRIZ BARRANCO, psicóloga / psicòloga
7. PAULA GIMÉNEZ, neurofisióloga / neurofisiòloga
8. RAFAEL GOMEZ, endocrinólogo / endocrinòleg
9. MIRTA AVERBUCH, neuróloga / neuròloga
10. MARTA DEL VILLAR, psicóloga / psicòloga
11. ELISABETTA VERRILLO, neurofisióloga / neurofisiòloga
12. EDUARDINHA TENENNBOJM, psiquiatra
13. MAFALDA LEITAO, psicóloga / psicòloga
14. BEATRIZ RODRÍGUEZ, psicóloga / psicòloga
15. SHEILA PICORELLI, neurofisióloga / neurofisiòloga
16. FRANCIS SALLÉS, neurofisióloga / neurofisiòloga
17. MARLENE SALAZAR, psiquiatra
18. ANA MONTERDE, neurofisióloga / neurofisiòloga
19. MARTA MATA, odontóloga / odontòloga
20. NADIA PEREIRA, pediatra
21. INÉS PESSOA, psicóloga / psicòloga
22. MARÍA JOSÉ ARÓSTEGUI, psicóloga / psicòloga

>LOS PILARES DE LA CLÍNICA >ELS PILARS DE LA CLÍNICA

Un pilar es un elemento arquitectónico que sostiene una obra. En el caso de la Clínica del Sueño, la colaboración de todos los profesionales anteriores ha sido básica en nuestra historia, pero quiero hacer una muy especial mención a mi tres ejes —a Chelo ya la conocéis—:

Un pilar és un element arquitectònic que sosté una obra. En el cas de la Clínica del Son, la col·laboració de tots els professionals anteriors ha estat essencial en la nostra història, però vull fer una menció molt especial als meus tres eixos —la Chelo ja la coneixeu—:

Rosa Llop

SECRETARIA DE ORGANIZACIÓN

Lo sabe todo de la vida de la Clínica, pasado y presente. Veinte años de fidelidad. Su discreción y profesionalidad la hacen imprescindible. Organiza la agenda de todos y contribuye al buen funcionamiento del día a día. Con una memoria asombrosamente privilegiada, recuerda nombres de pacientes, conferencias impartidas y eventos donde la Clínica del Sueño ha sido protagonista. Su afable y respetuoso trato con los pacientes hace que la valoren y nosotros nos sentimos muy orgullosos de tenerla. Cuando se lo decimos, se sonroja.

SECRETÀRIA D'ORGANITZACIÓ

Ho sap tot de la vida de la Clínica, passat i present. Vint anys de fidelitat. La seva discreció i professionalitat la fan imprescindible. Organitza l'agenda de tothom i contribueix al bon funcionament del dia a dia. Amb una memòria sorprenentment privilegiada, recorda noms de pacients, conferències impartides i esdeveniments on la Clínica del Son ha estat protagonista. El seu tracte afable i respectuós amb els pacients fa que la valorin i nosaltres ens sentim molt orgullosos de tenir-la. Quan li ho diem, es posa vermella.



A la izquierda, Rosa Llop, responsable de la organización, y a la derecha, Chelo Martínez. Los verdaderos pilares de nuestra clínica.
A l'esquerra, Rosa Llop, responsable de l'organització, i a la dreta, Chelo Martínez. Els veritables pilars de la nostra clínica.

Consuelo Martínez (Chelo)

TÉCNICA DE SUEÑO

Responsable de más de la mitad de los estudios nocturnos que se han practicado en la Clínica. Es duro trabajar de noche y más durante 28 años, pero Chelo, a la que los pacientes adoran, mantiene siempre la sonrisa y transmite su adorable encanto a las personas que vienen a «dormir con nosotros». Y ella sonríe cuando en broma le decimos que es nuestra «reina de la noche».

TÈCNICA DEL SON

Responsable de més de la meitat dels estudis nocturns que s'han practicat a la Clínica. És dur treballar de nit i més durant 28 anys, però la Chelo, a la qual els pacients adoren, manté sempre el somriure i transmet el seu adorable encant a les persones que venen a «dormir amb nosaltres». I ella somriu quan de broma li diem que és la nostra «reina de la nit».

Francisco Javier Segarra (Sisco)

PSICÓLOGO. ESPECIALISTA EUROPEO EN MEDICINA DEL SUEÑO

Sin él, esta historia de la Clínica no se hubiera podido escribir. Trabajador incansable y con enormes ganas de aprender, Sisco ha permanecido a mi lado en todas las vicisitudes. Es fiel, equilibrado, discreto, responsable, buen negociador, docente y comunicador. Destaca su excelente empatía con los pacientes y compañeros de trabajo. De él son muchos de nuestros éxitos y sus conocimientos sobre el sueño se amplían día a día. Es valorado por todos como una gran persona. Y yo no podría imaginar la persistencia de la Clínica sin su trabajo y amistad. Gracias por compartir esta «emoción»: la Clínica del Sueño Estivill.

PSICÒLEG. ESPECIALISTA EUROPEU EN MEDICINA DEL SON

Sense ell, aquesta història de la Clínica no s'hauria pogut escriure. Treballador incansable i amb unes ganes d'aprendre enormes, Sisco ha estat al meu costat en totes les vicissituds. És fidel, equilibrat, discret, responsable, bon negociador, docent i comunicador. Destaca la seva excel·lent empatia amb els pacients i companys de feina. D'ell són molts dels nostres èxits i els seus coneixements sobre el son s'amplien dia a dia. És valorat per tots com una gran persona. I jo no podria imaginar la persistència de la Clínica sense la seva feina i amistat. Gràcies per compartir aquesta «emoció»: la Clínica del Son Estivill.







LA FUNDACIÓN
ESTIVILL SUEÑO

*LA FUNDACIÓ
ESTIVILL SON*

LA FUNDACIÓN ESTIVILL SUEÑO LA FUNDACIÓ ESTIVILL SON

Varias unidades de la Clínica del Sueño no son suficientes cuando te sigue empujando la pasión y crees que lo que haces contribuye al bienestar de las personas.

En el año 2012 convencí a mi hija Carla, doctora en Química, para que dejara su trabajo en una importante multinacional y se incorporara al equipo de la Clínica. Queríamos

Diverses unitats de la Clínica del Son no són suficients quan et segueix impulsant la passió i creus que el que fas contribueix al benestar de les persones.

L'any 2012 vaig convèncer la meva filla Carla, doctora en Química, que deixés la seva feina en una important multinacional i s'incorporés a l'equip de la Clínica.

(Izquierda / Esquerra)

A la izquierda, la Dra. Carla Estivill. A la derecha, el Dr. Joan Uriach firmando el acuerdo entre la Fundación Estivill Sueño y el laboratorio Uriach.

A l'esquerra, la Dra. Carla Estivill. A la dreta, el Dr. Joan Uriach signant l'acord entre la Fundació Estivill Son i el laboratori Uriach.

(Derecha / Dreta)

La Dra. Carla Estivill Domènech.





El catedrático Dr. Juan Antonio Madrid comentando trabajos sobre ritmos circadianos con la Dra. Carla Estivill.

El catedràtic Dr. Juan Antonio Madrid comentant treballs sobre ritmes circadianis amb la Dra. Carla Estivill.

iniciar nuevas investigaciones relacionadas con el sueño y decidimos crear la Fundación Estivill Sueño. Ella sería y sigue siendo la directora y responsable científica de la Fundación.

En sus cinco años de existencia, la Fundación ha realizado trabajos relevantes. Entre ellos destaca la idea detrás de una formulación con melatonina y sustancias naturales para ayudar a dormir a los pacientes insomnes. Gracias a la colaboración de la farmacéutica Uriach, que confió en nosotros y apoyó nuestra propuesta, se comercializó un producto, **Aquilea Sueño**, que en la actualidad goza de un gran prestigio.

Volíem iniciar noves recerques relacionades amb el son i vam decidir crear la Fundació Estivill Son. Ella seria i segueix sent la directora i responsable científica de la Fundació.

En els seus cinc anys d'existència, la Fundació ha realitzat treballs rellevants. Entre ells destaca la idea darrere d'una formulació amb melatonina i substàncies naturals per ajudar els pacients insomnes a dormir. Gràcies a la col·laboració de la farmacèutica Uriach, que va confiar en nosaltres i va donar suport a la nostra proposta, es va comercialitzar un producte, **Aquilea Sueño**, que en l'actualitat gaudeix d'un

Pero, sin lugar a dudas, las investigaciones realizadas por la Fundación no hubieran podido trascender tanto si no hubiéramos contado con la magnífica ayuda del **Dr. Juan Antonio Madrid** y de su entrañable equipo.

Más pasos (de gigante) en la cronobiología

Juan Antonio Madrid, catedrático en la Universidad de Murcia y doctor en Fisiología, es un reconocido especialista mundial en cronobiología. Sabio y humilde, como los grandes hombres, a él le debo mis conocimientos sobre el sueño y los ritmos circadianos. Nos une una gran amistad desde hace muchos años, cuando me invitó a su universidad para presentar los fundamentos del tratamiento del insomnio infantil. Desde entonces, nuestra Clínica no hubiera podido progresar sin sus conocimientos y los de las personas que trabajan con él.

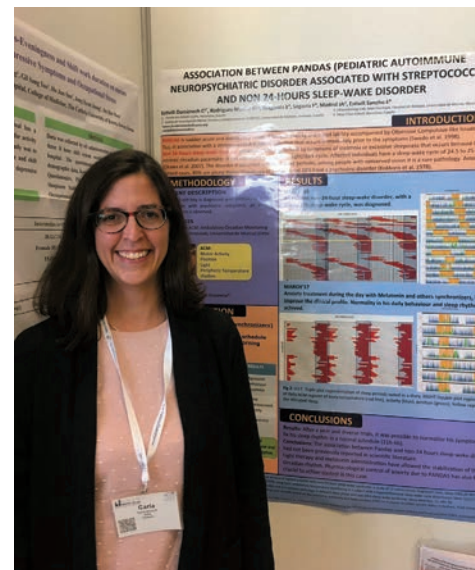
Entablamos un **intercambio científico**: sus colaboradores asistieron a nuestra Clínica del Sueño y nosotros acompañamos sus investigaciones en la universidad. Carla Estivill fue acogida como una hija en casa de Juan Antonio Madrid mientras ampliaba sus conocimientos sobre cronobiología.

gran prestigi. Però, sense cap dubte, les investigacions realitzades per la Fundació no haguessin pogut transcendir tant si no haguéssim comptat amb la magnífica ajuda del **Dr. Juan Antonio Madrid** i del seu entranyable equip.

Més passes (de gegant) en la cronobiologia

Juan Antonio Madrid, catedràtic a la Universitat de Múrcia i doctor en Fisiologia, és un reconegut especialista mundial en cronobiologia. Savi i humil, com els grans homes, li dec els meus coneixements sobre el son i els ritmes circadianaris. Ens uneix una gran amistat des de fa molts anys, quan em va convidar a la seva universitat per presentar els fonaments del tractament de l'insomni infantil. Des de llavors, la nostra Clínica no hauria pogut progressar sense els seus coneixements i els de les persones que treballen amb ell.

Vam establir un **intercanvi científic**: els seus col·laboradors van assistir a la nostra Clínica del Son i nosaltres vam acompanyar les seves recerques a la universitat. Carla Estivill va ser acollida com una filla a casa de Juan Antonio Madrid mentre ampliava els seus coneixements sobre cronobiologia.



2017. La Dra. Carla Estivill presentando un estudio sobre un caso de ausencia de ritmo de sueño en un adolescente en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Sueño.

2017. La Dra. Carla Estivill presentant un estudi sobre un cas d'absència de ritme de son en un adolescent a la Reunió Anual de la Societat Espanyola de Son.

(Derecha / Dreta)

Sensores que utilizamos para estudiar los ritmos circadianos, creados por el Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia.

Sensors que fem servir per estudiar els ritmes circadianaris, creats pel Laboratori de Cronobiologia de la Universitat de Múrcia.

Sensores de ritmos circadianos

El Dr. Madrid y su equipo han inventado y comercializado este sencillo «reloj», que se coloca en la muñeca durante los días que creamos necesario y nos da información sobre cómo dormimos y cómo son nuestros ritmos circadianos (temperatura, actividad, luz-oscuridad).

Los usamos en la Clínica como una exploración rutinaria en casos de insomnio o mal dormir y en las investigaciones llevadas a cabo por la Fundación. Gracias a estos sensores hemos podido presentar trabajos en congresos internacionales sobre trastornos circadianos del sueño.

El caso más llamativo en este sentido es el estudio que realizamos en un adolescente español, residente en Suecia, con una falta total de ritmo de sueño. Gracias a los estudios hechos con los sensores de Juan Antonio, logramos la normalización de la vida de este joven paciente.

El tándem que forman la **Dra. Beatriz Rodríguez**, del equipo de Juan Antonio Madrid, y la **Dra. Carla Estivill**, compartiendo estudios de ritmos circadianos, hace que el conocimiento científico entre ambas entidades se potencie extraordinariamente.

Sensors de ritmes circadianis

El Dr. Madrid i el seu equip han inventat i comercialitzat aquest senzill «rellotge», que es col·loca al canell durant els dies que creiem necessari i ens dona informació sobre com dormim i com són els nostres ritmes circadianis (temperatura, activitat, llum-foscor).

Els fem servir a la Clínica com a exploració rutinària en casos d'insomni o mal dormir i en les recerques que duu a terme la Fundació. Gràcies a aquests sensors hem pogut presentar treballs en congressos internacionals sobre trastorns circadianis del son.

El cas més destacat en aquest sentit és l'estudi que vam realitzar en un adolescent espanyol, resident a Suècia, amb una manca total de ritme de son. Gràcies als estudis fets amb els sensors de Juan Antonio, vam aconseguir normalitzar la vida d'aquest jove pacient.

El tàndem que formen la **Dra. Beatriz Rodríguez**, de l'equip de Juan Antonio Madrid, i la **Dra. Carla Estivill**, compartint estudis de ritmes circadianis, fa que el coneixement científic entre les dues entitats es potenciï extraordinàriament.



«El caso más llamativo es el estudio que realizamos en un adolescente español, residente en Suecia, con una falta total de ritmo de sueño.»

«El cas més destacat és l'estudi que vam realitzar en un adolescent espanyol, resident a Suècia, amb una manca total de ritme de son.»



Con el uso de estos sensores de cronobiología, podemos investigar temas muy interesantes y novedosos como el sueño de los deportistas en situaciones extremas. Se sabe que el sueño es un «entrenamiento silencioso». Dormir bien mejora los resultados deportivos.

Destaca el trabajo realizado para la Barcelona World Race, la vuelta al mundo en un velero con solo dos tripulantes, que no pueden dormir de forma continua. Duermen con un sueño polifásico. Fue un estudio pionero en el mundo, utilizando sensores de cronobiología y el cronotipo de cada uno de los navegantes para indicar los momentos adecuados para dormir.

El sueño en otros deportes extremos también se ha estudiado. **El sueño en la carrera Dakar, en la subida al Everest, en las carreras extremas de montaña, en un equipo de élite de jugadoras de básquet...** son solo algunos de los trabajos que hemos desarrollado en el marco de la Fundación.

El más reciente es el estudio del sueño en una escuela de tenis donde se ha constatado la privación crónica de sueño que sufren la gran mayoría de jóvenes. Todo este trabajo ha generado publicaciones y conferencias en múltiples revistas y congresos médicos.

Amb l'ús d'aquests sensors de cronobiologia, podem investigar temes molt interessants i innovadors com el son dels esportistes en situacions extremes. Se sap que el son és un «entrenament silenciós». Dormir bé millora els resultats esportius.

Destaca el treball que vam fer per a la Barcelona World Race, la volta al món en un veler amb només dos tripulants, que no poden dormir de forma contínua. Dorman amb un son polifàsic. Va ser un estudi pioner al món, utilitzant sensors de cronobiologia i el cronotip de cadascun dels navegants per indicar els moments adequats per dormir.

El son en altres esports extrems també s'ha estudiat. **El son en la carrera Dakar, en la pujada a l'Everest, en les carreres extremes de muntanya, en un equip d'elit de jugadors de bàsquet...** són només alguns dels treballs que hem desenvolupat en el marc de la Fundació.

El més recent és l'estudi del son en una escola de tennis on s'ha constatat la privació crònica de son que pateixen la gran majoria de joves. Tota aquesta feina ha generat publicacions i conferències en múltiples revistes i congressos mèdics.

«Con el uso de estos sensores de cronobiología, podemos investigar temas muy interesantes y novedosos como el sueño de los deportistas en situaciones extremas.»

«Amb l'ús d'aquests sensors de cronobiologia, podem investigar temes molt interessants i innovadors com el son dels esportistes en situacions extremes.»

2017. Interior del velero donde dormían dos navegantes de la regata Barcelona World Race. Estudiamos y planeamos sus ritmos de sueño para un mejor rendimiento en su vuelta al mundo.
2017. Interior del veler on dormien dos navegants de la regata Barcelona World Race. Vam estudiar i planejar els seus ritmes de son perquè tinguessin un rendiment més bo mentre feien la volta al món.



Con el Dr. Bruno García, cardiólogo infantil y gran aficionado a la vela. Estudiamos su sueño en una regata en solitario atravesando el Atlántico, donde debía despertarse cada veinte minutos para controlar posibles colisiones.

Amb el Dr. Bruno García, cardòleg infantil i gran aficionat a la vela. Vam estudiar el seu son en una regata en solitari per travessar l'Atlàntic, en què s'havia de despertar cada vint minuts per controlar possibles col·lisions.



Preparado para volar en helicóptero para grabar un programa de televisión en el que comentamos el sueño de los pilotos de vuelos transatlánticos.
Preparat per volar en helicòpter per gravar un programa de televisió en què vam comentar el son dels pilots de vols transatlàntics.

Asesoramiento científico

Por último, la Fundación Estivill Sueño también tiene una función de asesoría científica para el desarrollo de productos y servicios en varias empresas.

La Fundación aporta un gran prestigio a la Clínica del Sueño y el trabajo de su responsable, la Dra. Carla Estivill, determina y refuerza el reconocimiento que tiene nuestra labor en el mundo científico.

Assessorament científic

Finalment, la Fundació Estivill Son també té una funció d'assessoria científica per al desenvolupament de productes i serveis en diverses empreses.

La Fundació aporta un gran prestigi a la Clínica del Son i la feina de la seva responsable, la Dra. Carla Estivill, determina i reforça el reconeixement que té la nostra tasca en el món científic.



La Dra. Carla Estivill con Álex Pastor preparando un estudio sobre el sueño de los tenistas.

La Dra. Carla Estivill amb Álex Pastor preparant un estudi sobre el son dels tennistes.

Tenéis todos los detalles de los proyectos de la Fundación en nuestra página web:
Teniu tots els detalls dels projectes de la Fundació a la nostra pàgina web:

<http://fundacionestivillsueno.org>



(Arriba / A dalt)

Con la periodista Raquel Sans
en una regata benèfica.

Amb la periodista Raquel Sans
en una regata benèfica.

(Abajo / A baix)

La Dra. Carla Estivill en el centro con Gerard Marín
a su derecha y Anna Corbella a su izquierda,
los dos navegantes de la Barcelona World Race
que siguieron las pautas sobre el sueño que
se les propuso.

La Dra. Carla Estivill al centre amb Gerard Marín
a la seva dreta i Anna Corbella a la seva esquerra,
els dos navegants de la Barcelona World Race
que van seguir les pautes sobre el son que
se'ls va proposar.





J.MASCÓ



**PACIENTES,
AMIGOS**

***PACIENTS,
AMICS***

PACIENTES, AMIGOS PACIENTS, AMICS

Esta maravillosa especialidad me ha permitido conocer y colaborar con estupendos profesionales y personas y también, por supuesto, conocer a miles de pacientes, muchos de ellos anónimos y otros que, por sus circunstancias profesionales, son personalidades populares.

Aquesta especialitat meravellosa m'ha permès conèixer i col·laborar amb persones i professionals fantàstics i també, per descomptat, conèixer milers de pacients, molts d'ells anònims i d'altres que, per les seves circumstàncies professionals, són personalitats populars.

64

**PARA QUE DORMIR
NO SEA SOLO UN SUEÑO**

Dr. Eduard Estivill
y Sylvia de Béjar

Duérmete, niño
Cómo solucionar
los problemas del
sueño infantil.

Edición
ampliada
y revisada
Más de 150.000
ejemplares
vendidos

PLAZA JUANES

**Necesito
dormir!**

Dr. Eduard Estivill y
Sylvia de Béjar

**Técnicas que han resultado efectivas
en el 90% de los casos de insomnio.**

El Dr. Eduard Estivill es Director de la Unidad de
Alteraciones del Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona.

**GRUPO EDITORIAL
SUDAMERICANA**
Subsistencia 700 / Lima - Doha

SERRAT
SOMBRAS DE LA CHINA

TEATRO GRAN REX
DICIEMBRE 1-2-3

Por "Doctor Sueño"
amb veus, apuencs i
surrealisme

Manuel Serrat

Folleto de presentación del recital de Joan Manuel Serrat en Buenos Aires, Argentina. En la contraportada se anunciaba el libro *Duérmete, niño*.
Fullet de presentació del recital de Joan Manuel Serrat a Buenos Aires, Argentina. A la contraportada s'anunciava el llibre *Nen, a dormir*.



Todos ellos tienen o han tenido relación con nuestra Clínica y me hace, nos hace, muy felices contar con su amistad.

El primero que debe estar en esta lista de agradecimientos es mi buen amigo **Joan Manuel Serrat**. Él me bautizó con el apodo de «Dr. Sueño». Fue en Buenos Aires, Argentina, donde coincidimos. Él, presentando su disco *Sombras de la China*, y yo, el libro *Duérmete, niño*. En el escenario, presentó una canción que me dedicó con estas palabras: «Para el Dr. Estivill, amigo de música y vida, que desde ahora conocerán como el Dr. Sueño». Así nació el apodo.

Otros muchos amigos siguen siendo importantes y entrañables para mí. Os los presento, aunque mi cansado y a veces dormido cerebro se olvide de muchos. ¡Os pido disculpas! Con mucho cariño quiero agradecer a:

Tots ells tenen o han tingut relació amb la nostra Clínica i em fa, ens fa, molt feliços comptar amb la seva amistat.

El primer que ha d'estar en aquesta llista d'agraïments és el meu bon amic **Joan Manuel Serrat**. Ell em va batejar amb el sobrenom de «Dr. Son». Va ser a Buenos Aires, Argentina, on vam coincidir. Ell, presentant el seu disc *Sombras de la China*, i jo, el llibre *Nen, a dormir*. A l'escenari va presentar una cançó que em va dedicar amb aquestes paraules: «Per al Dr. Estivill, amic de música i vida, que a partir d'ara coneixereu com el Dr. Son». Així va néixer el sobrenom.

Molts altres amics segueixen sent importants i entranyables per a mi. Us els presento, encara que el meu cervell cansat i de vegades adormit s'oblidi de molts. Us demano disculpes! Amb molt d'afecte vull agrair a:

2000. Con Judit Mascó y Joan Manuel Serrat en la Reunión Anual de la Sociedad Española de Sueño celebrada en Barcelona. Hablaron sobre el sueño en los viajes transoceánicos y el jet lag.
2000. Amb Judit Mascó i Joan Manuel Serrat a la Reunió Anual de la Societat Espanyola de Son celebrada a Barcelona. Van parlar sobre el son en els viatges transoceànics i el jet lag.



- **Artistas y comunicadores como...** / **Artistes i comunicadors com...** Sara Baras, Sílvia Munt, Ramon Madaula, Queco Novell, Alberto Chicote, Sergi López, Nina, Jack Johnson, Shakira, Antonio Orozco, Carlos Latre, Bruno Oro, Risto Mejide, Joaquín Sabina, Luis Eduardo Aute, Andrés Aberasturi, Francisco Ibáñez, Javier Mariscal, Lluís Bassat.
- **Deportistas como...** / **Esportistes com...** Anna Tarrés, Àlex Corretja, Àlex Crivillé, Jorge Lorenzo, Paula Martí, Álvaro Bultó.
- **Modelos como...** / **Models com...** Martina Klein, Judit Mascó.
- **Restauradores como...** / **Restauradors com...** los hermanos Javier y Sergio Torres / **els germans Javier i Sergio Torres**, Javier de las Muelas, Ada Parellada.

A la izquierda, con Joan Manuel Serrat y Judit Mascó. En el centro arriba, con Nina. En el centro abajo, con el gran dibujante Ibáñez. A la derecha arriba, con Carlos Latre. A la derecha abajo, con Emma Roca, campeona del mundo de ultratriatl, y la Dra. Carla Estivill.

A l'esquerra, amb Joan Manuel Serrat i Judit Mascó. Al centre a dalt, amb Nina. Al centre a baix, amb el gran dibuixant Ibáñez. A la dreta a dalt, amb Carlos Latre. A la dreta a baix, amb Emma Roca, campiona del món d'ultratriatl, i la Dra. Carla Estivill.



- **Escritores como... / [Escriptors com...](#)** Juan José Millás, Maria de la Pau Janer, Quim Monzó, Sergi Pàmies.
- **Científicos como... / [Científics com...](#)** Josep Maria Dexeus, Santiago Dexeus, Pere Barri, Josep Maria Farré, Joaquín Barraquer, Eduard Punset, Gonzalo Pin, Vicente Molina, Bonaventura Clotet, Eduard Esteller, Benet Nomdedeu.
- **Gestores de grandes empresas como... / [Gestors de grans empreses com...](#)** Àngels Pardo (Grifols), Joan Uriach, Oriol Segarra (Uriach), Patricia Montealegre, Rafael Prestamo y / i Lucas Molla (Adeslas), Montse Closa (Boehringer), Xavier Mate (Quirónsalud) y... Papá Noel. ¡Sí, sí, el auténtico! / [i... el Pare Noel. Sí, sí, el de veritat!](#)

A la izquierda arriba, con Antonio Orozco. A la izquierda abajo, con la escritora Maria de la Pau Janer. En el centro arriba, con Alberto Chicote. En el centro abajo, con la periodista Raquel Sans. A la derecha arriba, con el científico Dr. Bonaventura Clotet. A la derecha abajo, con el ilustre oftalmólogo y profesor Ignacio Barraquer.

A l'esquerra a dalt, amb Antonio Orozco. A l'esquerra a baix, amb l'escriptora Maria de la Pau Janer. Al centre a dalt, amb Alberto Chicote. Al centre a baix, amb la periodista Raquel Sans. A la dreta a dalt, amb el científic Dr. Bonaventura Clotet. A la dreta a baix, amb l'il·lustre oftalmòleg i professor Ignacio Barraquer.





Productora Ottokar

DURMIENDO CON PAPÁ NOEL

Fue en Rovaniemi, Finlandia, en 2017, donde tuve la ocasión de rodar un novedoso programa de televisión. Idea de la productora Ottokar, con Josep Morell al frente de un excelente equipo, se llamaba *De llit en llit* (De cama en cama) y fue un gran éxito de audiencia.

DORMINT AMB EL PARE NOEL

Va ser a Rovaniemi, Finlàndia, el 2017, on vaig tenir l'ocasió de rodar un programa de televisió innovador. Idea de la productora Ottokar, amb Josep Morell al capdavant d'un equip excel·lent, es deia *De llit en llit* i va ser un gran èxit d'audiència.







**NUESTRA
EXPERIENCIA**

***LA NOSTRA
EXPERIÈNCIA***

NUESTRA EXPERIENCIA LA NOSTRA EXPERIÈNCIA

> LOS LIBROS

El primer libro que publicamos fue por iniciativa de un laboratorio farmacéutico. Querían divulgar los conocimientos de la medicina del sueño e idearon una novedosa combinación para hacerlos más comprensibles a los colegas médicos. Combinamos texto, gráficos y pinturas de autores famosos con sus cuadros relacionados con el dormir. Lo titulamos *El sueño, ese desconocido*. Después han venido... ¡34 libros más! y 16 capítulos en otros libros sobre el sueño.

> ELS LLIBRES

El primer llibre que vam publicar va ser per iniciativa d'un laboratori farmacèutic. Volien divulgar els coneixements de la medicina del son i van idear una combinació innovadora per fer-los més comprensibles als col·legues mèdics. Vam combinar text, gràfics i pintures d'autors famosos amb els seus quadres relacionats amb el dormir. El vam titular *El sueño, ese desconocido*. Després han vingut... 34 llibres més! i 16 capítols en altres llibres sobre el son.

(Izquierda / Esquerra)

Presentación del libro *Duérmete, niño* el 23 de abril, el día de Sant Jordi, la gran fiesta del libro en Barcelona. Con la coautora, Sylvia de Béjar, y las responsables de la editorial Plaza & Janés, Núria Tey y Núria Cabutí (mirando de frente).

Presentació del llibre *Nen, a dormir* el 23 d'abril, el dia de Sant Jordi, la gran festa del llibre a Barcelona. Amb la coautora, Sylvia de Béjar, i les responsables de l'editorial Plaza & Janés, Núria Tey i Núria Cabutí (mirant cap endavant).

(Derecha / Dreta)

Con Sylvia de Béjar firmando libros en Sant Jordi. Amb Sylvia de Béjar signant llibres a Sant Jordi.





Firmando libros en Sant Jordi.
Signant llibres a Sant Jordi.

Mención aparte merece mi segundo libro: *Duérmete, niño*. Una joven periodista, **Sylvia de Béjar**, se interesó por la forma en que enseñábamos a dormir a los niños y nos propuso plasmar en un libro de autoayuda los consejos que yo explicaba a los padres.

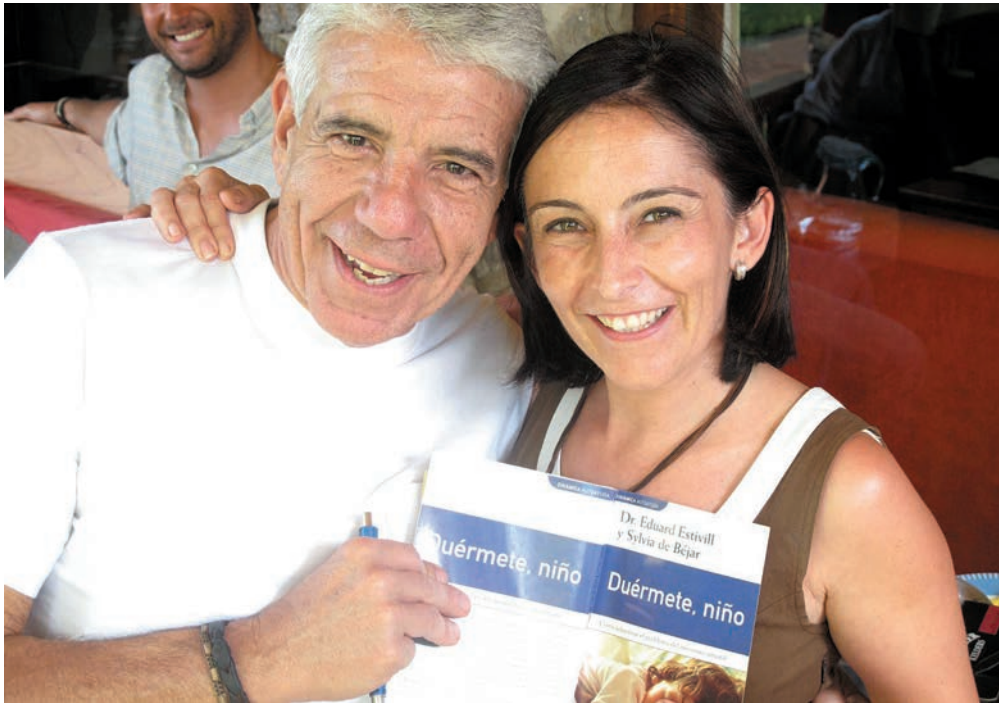
Gracias a dos excelentes profesionales, Núria Tey y Núria Cabutí, ahora máxima responsable de la editorial Penguin Random House, se publicó el libro en 1996. La primera edición fue de dos mil ejemplares. Hoy, poco más de veinte años después, llevamos tres millones de *Duérmete, niño* vendidos.

Cal destacar especialment el meu segon llibre: *Nen, a dormir*. Una jove periodista, **Sylvia de Béjar**, es va interessar per la forma en què ensenyàvem a dormir als nens i ens va proposar plasmar en un llibre d'autoajuda els consells que jo explicava als pares.

Gràcies a dues professionals excel·lents, Núria Tey i Núria Cabutí, ara màxima responsable de l'editorial Penguin Random House, es va publicar el llibre el 1996. La primera edició va ser de dos mil exemplars. Avui, poc més de vint anys després, portem tres milions de *Nen, a dormir* venuts.

«Hoy, poco más de veinte años después, llevamos tres millones de *Duérmete, niño* vendidos.»

«Avui, poc més de vint anys després, portem tres milions de *Nen, a dormir* venuts.»



Esto ha sido posible, además del apoyo de la editorial, gracias al trabajo inicial de **Marga Perelló** y después de **Sandra Bruna**, nuestra agente literaria. Estamos profundamente agradecidos a Sandra y a su equipo, ahora reforzado por su hermana Berta, que siguen cuidándonos con cariño.

Han conseguido vender los derechos de *Duérmete, niño* a 25 países, algunos tan lejanos como Japón, China, Rusia e Islandia. El libro está disponible en 21 idiomas: español, catalán, euskera, italiano, portugués, francés, islandés, croata, esloveno, inglés, alemán, holandés, japonés, checo, danés,

Això ha estat possible, a més del suport de l'editorial, gràcies a la feina inicial de la **Marga Perelló** i després de la **Sandra Bruna**, la nostra agent literària. Estem profundament agraïts a la Sandra i al seu equip, ara reforçat per la seva germana Berta, que segueixen cuidant-nos amb afecte.

Han aconseguit vendre els drets de *Nen, a dormir* a 25 països, alguns tan llunyans com el Japó, la Xina, Rússia i Islàndia. El llibre està disponible en 21 idiomes: espanyol, català, basc, italià, portuguès, francès, islandès, croat, eslovè, anglès, alemany, holandès, japonès, txec, danès, hongarès,

Encontrando ejemplares de *Duérmete, niño* en todo el mundo. Esta vez con la consulesa española en Malawi, otra mamá agradecida.

Troband exemplars de *Nen, a dormir* arreu del món. Aquest cop amb la cònsol espanyola a Malawi, una altra mare agraïda.

húngaro, portugués de Brasil, polaco, griego, chino mandarín y ruso.

Suyo también es el mérito de que otras editoriales, como Planeta, RBA, Ara Llibres, Océano, Aguilar, Paidós y Ediciones B hayan publicado nuestros libros. Siguen difundiendo nuestros trabajos al mundo entero y nosotros disfrutando de su amistad.

No nos olvidamos de otros grandes profesionales que nos han ayudado a redactar varios libros para compartir también éxitos de ventas.

Montse Domènech fue la coautora en *¡A comer!* y *Cuentos para antes de ir a dormir*, entre muchos otros. Mirta Averbuch participó activamente en *Recetas para dormir bien*. Gonzalo Pin aportó sus conocimientos en un libro básico, *Pediatría con sentido común*, y junto con Carlos Salvador escribimos *Ser mamá: el antes y el después*. Jaume Aulet fue el «culpable» de redactar con gran humor *Las anécdotas del Dr. Estivill* y Yolanda Sáenz de Tejada pensó unos magníficos juegos para enseñar buenos hábitos a los niños, que se plasmaron en *¡A jugar!*

Y, por encima de todo, no podemos dejar de agradecer el trabajo de muchos escritores, encabezados por el buen amigo Francesc Miralles, que nos ayudaron a pulir los textos para que tuvieran el rigor literario que merece un libro. En total, los profesionales de la Clínica del Sueño Estivill han escrito 35 libros:

portuguès de Brasil, polonès, grec, xinès mandarí i rus.

També és seu el mèrit que altres editorials, com Planeta, RBA, Ara Llibres, Océano, Aguilar, Paidós i Ediciones B hagin publicat els nostres llibres. Segueixen difonent la nostra feina al món sencer i nosaltres gaudint de la seva amistat.

No ens oblidem d'altres grans professionals que ens han ajudat a redactar diversos llibres per compartir també èxits de vendes.

Montse Domènech va ser la coautora a *A menjar!* i *Contes per abans d'anar a dormir*, entre molts altres. Mirta Averbuch va participar activament a *Receptes per dormir bé*. Gonzalo Pin va aportar els seus coneixements en un llibre bàsic, *Pediatria amb seny*, i juntament amb Carlos Salvador vam escriure *Ser mare: l'abans i el després*. Jaume Aulet va ser el «culpable» de redactar amb gran humor *Les anècdotes del Dr. Estivill* i Yolanda Sáenz de Tejada va pensar uns jocs magnífics per ensenyar bons hàbits als nens, que es van plasmar a *A jugar!*

I, per sobre de tot, no podem deixar d'agrair la feina de molts escriptors, encapçalats pel bon amic Francesc Miralles, que ens van ajudar a polir els textos perquè tinguessin el rigor literari que mereix un llibre. En total, els professionals de la Clínica del Son Estivill han escrit 35 llibres:

«En total, los profesionales de la Clínica del Sueño Estivill han escrito 35 libros.»

«En total, els professionals de la Clínica del Son Estivill han escrit 35 llibres.»

Libros publicados

Lo que inició como una idea para acercar el universo del sueño a un público más amplio se ha convertido en esta maravillosa colección de libros que no deja de darnos alegrías.

Llibres publicats

El que va començar com una idea per apropar l'univers del son a un públic més ampli s'ha convertit en una col·lecció de llibres meravellosa que no para de donar-nos alegries.



El sueño, ese desconocido

Duérmete, niño / *Nen, a dormir*

¡Necesito dormir!

Dormir a pierna suelta

Dormir sin descanso

Deja de roncar

Vamos a la cama

Método Estivill. Guía rápida para enseñar a dormir a los niños / *Mètode Estivill. Guia ràpida per ensenyar els nens a dormir*

El libro del buen dormir

Cuentos para antes de ir a dormir
Contes per abans d'anar a dormir

¡A comer! / *A menjar!*

Lila (9 libros y 15 capítulos de televisión. Serie de dibujos animados) / *Lila (9 llibres i 15 capítols de televisió. Sèrie de dibuixos animats)*

Nuevos cuentos para antes de ir a dormir
Nous contes per abans d'anar a dormir

Recetas para dormir bien / *Receptes per dormir bé*



© Quim Roser

79

Cuentos para crecer / Contes per créixer

Dormir bien para vivir más

¡A jugar! / A jugar!

Solos en casa / Sols a casa

El camino del sueño / El camí del son

Dormir bien para Dummies

Los niños no vienen de París / Els nens no vénen de París

Cançons y cuentos para antes de ir a dormir
Cançons i contes per abans d'anar a dormir

*Pediatría con sentido común para padres
y madres con sentido común / Pediatria
amb seny per a pares i mares amb seny*

Que no te quiten el sueño / Que no et
facin perdre el son

¡A dormir!

El niño roncador

Las anécdotas del Dr. Estivill
Les anècdotes del Dr. Estivill

Niños descansados, niños felices
Nens descansats, nens feliços

Padres y adolescentes, ¡cuántas dudas!
Pares i adolescents, quants dubtes!

Dormir bien sin insomnio

Ser mamá: el antes y el después
Ser mare: l'abans i el després

¡Paso de dormir! 100 consejos para que los adolescentes duerman bien

Deja de contar ovejas

La vacuna contra el miedo / La vacuna
contra la por

Bullying: ¿por qué a mí?

Libros traducidos

Gracias al esfuerzo y al éxito que han tenido y, afortunadamente, siguen teniendo nuestros libros, se han podido traducir a más de veinte idiomas y llegar a otros rincones del globo.

Los idiomas en los que se pueden encontrar, aparte del castellano y el catalán, son:

- Inglés / [Anglès](#)
- Francés / [Francès](#)
- Portugués / [Portuguès](#)
- Alemán / [Alemany](#)
- Italiano / [Italià](#)
- Japonés / [Japonès](#)
- Islandés / [Islandès](#)
- Holandés / [Holandès](#)
- Esloveno / [Eslovè](#)

Llibres traduïts

Gràcies a l'esforç i a l'èxit que han tingut i que, afortunadament, segueixen tenint els nostres llibres, s'han pogut traduir a més de vint idiomes i han pogut arribar a tot el món.

Els idiomes en què es poden trobar, a més del castellà i del català, són:

- Polaco / [Polonès](#)
- Griego / [Grec](#)
- Danés / [Danès](#)
- Euskera
- Croata / [Croat](#)
- Checo / [Txec](#)
- Húngaro / [Hongarès](#)
- Chino / [Xinès](#)
- Ruso / [Rus](#)

«Mi libro *Duérmete, niño* ha sido traducido a varios idiomas y se han vendido en todo el mundo más de veinte millones de copias.»

«El meu llibre *Nen, a dormir* ha estat traduït a diversos idiomes i se n'han venut més de vint milions de còpies a tot el món.»



Algunos ejemplares de las ediciones en inglés, francés, italiano, alemán, holandés, polaco, danés, portugués y japonés. Alguns exemplars de les edicions en anglès, francès, italià, alemany, holandès, polonès, danès, portuguès i japonès.

Coautores de los libros / Coautors dels llibres

SYLVIA DE BÉJAR, escritora / [escriptora](#)

MONTSE DOMÈNECH, pedagoga y psicóloga / [pedagoga i psicòloga](#)

FRANCISCO SEGARRA, psicólogo / [psicòleg](#)

JAVIER ALBARES, neurofisiólogo / [neurofisiòleg](#)

JORDI COROMINA, otorrinolaringólogo / [otorrinolaringòleg](#)

MIRTA AVERBUCH, neuróloga / [neuròloga](#)

YOLANDA SÁENZ DE TEJADA, escritora / [escriptora](#)

GONZALO PIN, pediatra / [pediatre](#)

CARLOS SALVADOR, ginecólogo / [ginecòleg](#)

82

«No nos olvidamos de otros grandes profesionales que nos han ayudado a redactar varios libros para compartir también éxitos de ventas.»

«No ens oblidem d'altres grans professionals que ens han ajudat a redactar diversos llibres per compartir també èxits de vendes.»



Capítulos en otros libros / Capítols en altres llibres

1. «Antidepresivos y sueño». E. Estivill. En *Fármacos antidepresivos*, E. Álvarez, M. Casas, R. Noguera y C. Udina. Ed. Promociones y Publicaciones Universitarias. 155-162. 1990.
2. «Tratamiento farmacológico de los trastornos del sueño». E. Estivill, J. Pujol. En *Psicofarmacología aplicada*, editado por Organon Española, S. A. 181-190, 1993.
3. «Síndrome de apnea obstructiva del sueño: tratamiento médico y CPAP». E. Estivill, en *Sono: aspectos atuais*, Rubens Reimao Editor, São Paulo, Brasil, 1994.
4. «Cefalea y sueño», E. Estivill. En *Cefaleas secundarias*, F. Titus, C. Arga, y J. M. Láinez, editores. Ediciones Ergon, Madrid, 175-182, 1994.
5. «Conceptos actuales de los trastornos del sueño». E. Estivill. En *Nuevas perspectivas en psiquiatría biológica*, S. Cervera Guix, E. Martínez Vila, editores. Clínica Universitaria de Pamplona. Eurograf, S. L. Pamplona, 1995.
6. «Trastornos del sueño: 33-63», 1997. E. Estivill. *Pediatría práctica. Programa de formación continuada en pediatría práctica*. Coordinador: F. Prandi.
7. «Medicina del sueño: insomnio infantil». E. Estivill. *Insomnio para atención primaria*.
8. «Forinsom. Curso de formación continuada en las patologías del sueño en atención primaria». Ed. Drug Farma, S. L. Coordinador: E. Estivill. Autores: A. Bové, D. García-Borreguero, J. Paniagua Soto, G. Pin Arboledas, F. J. Puertas Cuesta, N. Roure Miró. Madrid, 2004.
9. «El sueño como hábito saludable en la segunda mitad de la vida». F. Segarra, E. Estivill *et al*. En *Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida*. Ed. Médica Panamericana. Madrid, 2004.
10. «El reflujo gástrico y el insomnio. Reflujo gastroesofágico proximal y síndrome de apnea obstructiva del sueño». E. Esteller, F. Segarra *et al*. En *Dormir bien, vivir mejor. Las claves del sueño en las distintas etapas de la vida*. Ed. RBA Libros, S. A. Barcelona, 2007.
11. «Importancia del sueño en el envejecimiento». F. Segarra y E. Estivill. En *Envejecimiento saludable*. Ed. Planeta. Barcelona, 2007.
12. «Obstructive Sleep Apnea Syndrome and Gastroesophageal Reflux Disease». E. Esteller, I. Modolell, F. Segarra. En *Sleep Apnea Syndrome Research Focus*. Nova Science Publishers, Inc. Nueva York, 2007.
13. «Intervención psicológica en los trastornos del sueño». F. Segarra y S. Clos. En *Manual de intervención clínica en psicogerontología*. Ed. Herder. Barcelona, 2012.
14. «Higiene del sueño». F. Segarra y N. Roure. En *Tratado de Medicina del Sueño*. Ed. Panamericana. Madrid, 2013.
15. «Insomnio infantil y sus variaciones». E. Estivill, F. Segarra y N. Roure. En *Tratado de Medicina del Sueño*. Ed. Panamericana. Madrid, 2013.
16. «Trastornos del sueño». F. Segarra y J. Albares. En *Psicopatología del desarrollo*. Ed. Pirámide. Barcelona, 2014.

> EN LOS MEDIOS

La prensa escrita, la radio, la televisión y ahora las redes sociales nos han ayudado enormemente a divulgar la normalidad de la patología del sueño. Desde el principio, mostraron gran interés en nuestro trabajo.

Los artículos en prensa y las entrevistas en programas de radio y televisión, conducidos por periodistas de gran reputación, son muy numerosos. Así que quiero expresar mi gratitud a todos los profesionales que han contribuido a dar a conocer el trabajo de la Clínica del Sueño:

> ALS MITJANS

La premsa escrita, la ràdio, la televisió i ara les xarxes socials ens han ajudat enormement a divulgar la normalitat de la patologia del son. Des del principi, van mostrar un gran interès en la nostra feina.

Els articles en premsa i les entrevistes en programes de ràdio i televisió, conduïts per periodistes de gran reputació, són molt nombrosos. Així que vull expressar la meva gratitud a tots els professionals que han contribuït a donar a conèixer la feina de la Clínica del Son:

En la televisión de México Televisa hablando, como siempre, sobre el sueño.
A la televisió de Mèxic Televisa parlant, com sempre, sobre el son.





Con Albert Om, periodista y gran comunicador, que siempre ha apoyado nuestro trabajo. «Durmiendo juntos».

Amb Albert Om, periodista i gran comunicador, que sempre ha donat suport a la nostra feina. «Dormint junts».

Josep Cuní, Carles Cuní, Josep Maria Bachs, Isabel Coixet, Enric Frigola, Xavier Solá, Joaquim Maria Puyal, Carles Francino, Àngels Barceló, Albert Om, Gemma Nierga, Fina Brunet, Mari Pau Huguet, Xavier Sardà, Alfonso Arús, Nieves Herrero, Olga Viza, Julia Otero, Mercedes Milá, Lorenzo Milá, Pepe Collado, Justo Molinero, Marió Montero, Carlos Herrera, Concha García Campoy, Ana Rosa Quintana, Jordi Hurtado, Ana Pantaleoni, Luis del Olmo, Pepa Fernández, Ramón Pellicer, Jordi González, Elsa Anka, Vicent Sanchis, Adelina Castillejo, Tatxo Benet, Albert Rubio, Helena Meleiro, Xavi Bosch, Toni Clapès, Espartac Peran,

Jordi Basté, Toni Soler, Òscar Dalmau, Òscar Andreu, Mònica Terribas, Víctor Amela, Àngels Gallardo, Andreu Buenafuente, Manel Fuentes, Antoni Bassas, Antonio Franco, Sílvia Tarragona, Susanna Griso, Iñaki Gabilondo, Jose Manuel Lucas, Pepa Bueno, Teresa Viejo, Nuria Roca, Sandra Barneda, Elisenda Roca, Lúdia Heredia, Agnès Marqués, Ariadna Oltra, Bibiana Ballbè, Xavi Coral, Raquel Sans, Cristina Puig y muchos otros que mi gastado cerebro no recuerda en estos momentos y a quienes pido mil excusas por no nombrar. / i molts altres que el meu cervell ja gastat no recorda en aquests moments i als quals demano mil disculpes per no anomenar.

Habéis sido cruciales en la historia de nuestra Clínica del Sueño.
Heu estat crucials a la història de la nostra Clínica del Son.

«La somnolencia fue la causa de catástrofes como la del Challenger o la de Chernobil»

El especialista aclaró que los fármacos «no curan el insomnio», sino que son «sólo un remedio temporal»

MIREYA ÁLVAREZ
DV. SAN SEBASTIÁN

El doctor Francisco Segarra, miembro de la Unidad del Sueño del Instituto Universitario Dexeus de Barcelona, advirtió ayer de que el insomnio surge «como síntoma de algún otro problema» e insistió en que es esencial descubrir cuáles son las causas que lo provocan para poder tratarlo de la manera más conveniente.

DATOS

- Especialista en Patología del Sueño
- Miembro de la Unidad del Sueño del Instituto Dexeus

¿Qué es lo primero que le recomienda a un paciente que acude a su consulta con problemas de insomnio?

«Lo primero que hay que explicarle es que el insomnio puede estar provocado por diferentes causas y que, para poder solucionar su problema, es necesario reconocerlas. El insomnio siempre es síntoma de algo. Es muy frecuente que sea provocado por la ansiedad acumulada a lo largo del día, por un estado de decaimiento, sin olvidar que los hábitos incorrectos también son una de las principales causas que lo generan».

¿Cuál es el siguiente paso?

«Revisar el estilo de vida del paciente durante el día. El terapeuta debe saber si se duerme lo suficiente en la manera en la que se afronta el día, tanto a nivel físico como emocional. Es necesario conocer ciertas normas básicas que hay que seguir a lo largo de la jornada y utilizar diferentes técnicas en función del tipo de paciente y del tipo de problema que padezca».

¿En qué consisten esas técnicas?

«Enseñamos a los insomnes a desconectar, a enfocar su problema desde otro punto de vista más realista. Se vuelven obsesivos con el sueño, con el reloj, y hay que enseñarles a adoptar una actitud diferente frente al problema. Es un cambio de visión se realiza a través de la reestructuración cognitiva, una técnica muy importante, pues las actitudes obsesivas, que están continuamente mirando la hora, son las que impiden que la persona duerma. También se utilizan técnicas de control de estímulos, que están encaminadas a conseguir asociaciones correctas, a responder a las cosas como ¿qué hago si me pongo a las dos de la mañana? si tardó mucho en dormir».

Entonces, si alguien que sufre insomnio se despierta, ¿debe volver a dormirse?

«Levantarse. Sólo dormirse en la cama el tiempo que tarda en volver a dormirse. Hay que enseñar a los insomnes a reducir el tiempo que pasan en la cama y advertirlos de que no pueden estar en la cama más de tres horas. Si no duermen, deben levantarse y hacer algo. Si no duermen, deben levantarse y hacer algo».

¿Son necesarios los fármacos?

«No. Los fármacos sólo sirven como un remedio temporal. No curan el insomnio, sino que lo alivian temporalmente».



Dr. Francisco Segarra

Miércoles, 6 de noviembre de 1997

El descanso

Dr. Alfredo Molés

© Sancho Especialistas EFE/ Dr. A. Molés. Prohibida la reproducción.

MÁS DE UN 25% DE LA POBLACIÓN PADECE ALGÓN TIPO DE TRASTORNO EN EL REPOSO NOCTURNO. PARA TRATAR DE SOLUCIONAR ESTOS PROBLEMAS, EL INSTITUTO DEXEUS EN BARCELONA (ESPAÑA), HA CREADO LA UNIDAD DEL SUEÑO, A CUYO FRENTE ESTÁ EL DR. EDUARDO ESTIVELL. SI DUERMES MAL, NO PIERDA EL SUEÑO Y LLAME.



QUE SE SEPA

«Dormir es más necesario que comer»

Tengo 52 años. Nací en Barcelona. Soy médico, especialista en medicina del sueño. Estoy casado. Tengo una hija, Carla (23). Soy aries. Voto a las izquierdas. Estoy en el grupo de música folk Falsterbo Mari. Publico «Deja de roncar» (Debolsillo), después de «¿Necesito dormir!» y «Duérmete niño», traducido a 7 idiomas

ESPECIALISTA EN MEDICINA DEL SUEÑO

¿Hay diversos tipos de insomnio?

«Los hay por causas externas (ruido, luz, temperatura, consumo de alcohol, medicamentos...), pero también por causas internas (ansiedad, depresión, etc.)».

SOCIEDAD

Doctor español arrasa enseñando a dormir

Lo central del infalible método es que los niños aprendan el hábito de dormir ayudados de elementos externos y horario fijo. La fórmula sólo tarda una semana.

Método casi infalible Bendita solución para que coman

Por cientos se cuentan los padres desesperados que desde que nació un hijo nunca más supieron lo que era dormir una noche de corrido. Pasan sus días agotados y malhumorados porque el pequeño sólo duerme después de una larga sesión de llanto o de una larga sesión de llanto con una energía que bien le serviría para jugar un partido de fútbol. Angustiosos, lo intentan todo: le dan agua, leche, lo mecen, lo suben al auto y si no fuera porque apenas pueden permanecer en pie del sueño que tienen, se pararían de cabeza con tal que el niño se quedara dormido.

El doctor español Eduard Estivell ideó un método que marca un antes y un después para los padres. Basado en su experiencia como pediatra y como padre de una joven de 28 años, que hoy tiene tres hijos, pero que hasta los tres años pasó un tiempo en un hospital para tratar de dormir. Hace cinco años planeó la publicación de su libro «Deja de roncar».

En este caso el momento de la comida no debe estar distraído por juguetes y menos por la televisión. Solo debe estar el niño en su silla, ante el plato y el servicio. Lo sientas e intentas por unos minutos que coma. Si no come, entonces lo bajas de la mesa, dejas pasar cinco minutos y lo vuelves a llamar como si no hubieras hecho nada. El proceso lo repites tres veces. Si en tres intentos no ha comido nada, entonces esperas hasta la siguiente hora con otra comida. Lo importante es que entre medio no comas nada», cuenta Estivell.

Domench agrega que hay que tener la paciencia de incorporar el hábito de dormir a la rutina diaria.







**MIRANDO
AL FUTURO**

***MIRANT
AL FUTUR***

MIRANDO AL FUTURO MIRANT AL FUTUR

Los profesionales que hoy formamos la **Clínica del Sueño Estivill**, con **Francisco Segarra** y **Carla Estivill** al frente, y la incorporación de nuevos compañeros como los doctores **Jesús Pujol**, **Pablo Ruiz** y **Aurelio Delgado** y la psicóloga **Elena Aragonés**, nos permiten augurar un futuro prometedor.

Al cumplir nuestros treinta años, empezamos la colaboración como docentes en la Universitat Oberta de Catalunya. Los proyectos de la Fundación están en buena dirección y en marcha (en especial la colaboración con Aldeas Infantiles SOS, de la mano de **Antonio Pérez Navarro**), continuamos atendiendo en la Clínica en el Hospital Universitario General de Catalunya del grupo Quirónsalud, en el Hospital Quirónsalud del Vallès y llegan posibles acuerdos con otros centros. Es decir, somos jóvenes con una larga vida por delante.

Pero, sobre todo, lo que deseamos es perpetuar nuestra presencia en el mundo de la medicina del sueño, con la promesa de que seguiremos dedicándonos en cuerpo y alma a nuestros pacientes. Ellos son el motivo de nuestra existencia y de nuestros cumpleaños. Seguiremos cuidando su sueño mientras duermen.

Els professionals que avui formem la **Clínica del Son Estivill**, amb **Francisco Segarra** i **Carla Estivill** al capdavant, i la incorporació de nous companys com els doctors **Jesús Pujol**, **Pablo Ruiz** i **Aurelio Delgado** i la psicòloga **Elena Aragonés**, ens permeten augurar un futur prometedor.

En fer els trenta anys, vam començar la col·laboració com a docents a la Universitat Oberta de Catalunya. Els projectes de la Fundació van en bona direcció i estan en marxa (especialment la col·laboració amb Aldees Infantils SOS, gràcies a **Antonio Pérez Navarro**), continuem atenent a la Clínica a l'Hospital Universitari General de Catalunya del grup Quirónsalud, a l'Hospital Quirónsalud del Vallès i arriben possibles acords amb altres centres. És a dir, som joves amb una llarga vida al davant.

Però, sobretot, el que volem és perpetuar la nostra presència en el món de la medicina del son, amb la promesa que seguirem dedicant-nos en cos i ànima als nostres pacients. Ells són el motiu de la nostra existència i dels nostres aniversaris. Seguirem cuidant del seu son mentre dormen.

(Derecha / Dreta)

De pie, de izquierda a derecha: Carla Estivill, Elena Aragonés y Rosa Llop. Sentados, de izquierda a derecha: Álex Pastor, Chelo Martínez y Francisco Segarra.

Dempeus, d'esquerra a dreta: Carla Estivill, Elena Aragonés i Rosa Llop. Asseguts, d'esquerra a dreta: Álex Pastor, Chelo Martínez i Francisco Segarra.

Dr. Eduard Estivill





AGRADECIMIENTOS

AGRAÏMENTS

Este libro se ha hecho realidad gracias a Núria Cabutí, CEO de Penguin Random House.
A ella y a su equipo, especialmente a Núria Tey, Francesc Miralles, Berta Bruna
y Marc Viñas, estaremos eternamente agradecidos.

Aquest llibre s'ha fet realitat gràcies a la Núria Cabutí, CEO de Penguin Random House.
A ella i al seu equip, especialment a la Núria Tey, el Francesc Miralles, la Berta Bruna
i el Marc Viñas, estarem eternament agraïts.

**«Su sueño siempre será nuestro
mayor tesoro.»**

**«El vostre son sempre serà el nostre
tresor més gran.»**

© 2019, Eduard Estivill
© 2019, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas
y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.
Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright*
al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso.
Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros
para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos,
<http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 978-84-0105-930-8
Depósito legal: B-17750-2019

Diseño de interior y cubierta: Roser Colomer
Impreso en Gómez Aparicio, S.L.

R271039



30

aniversari / aniversari

Treinta años no conforman una historia cualquiera. La que encontrarás en este libro, para empezar, está protagonizada por un hombre polifacético, Eduard Estivill. Nos la cuenta desde su perspectiva de músico, de deportista y, sobre todo, de gran médico. Una persona entusiasta, vital, positiva y con capacidad de liderazgo.

El Dr. Estivill es sinónimo de empatía, de la humanidad que genera complicidad y confianza. Esta generosidad e integridad, a la par con todas sus cualidades profesionales, han hecho posible esta historia que ahora cumple treinta años. Tres décadas de éxitos.

Trenta anys no formen una història qual-sevol. La que segueix, per començar, està protagonitzada per un home polifacètic, l'Eduard Estivill. Ens l'explica des de la seva perspectiva de músic, d'esportista i, sobretot, de gran metge. Una persona entusiasta, vital, positiva i amb capacitat de lideratge.

El Dr. Estivill és sinònim d'empatia, de la humanitat que genera complicitat i confiança. Aquesta generositat i integritat, juntament amb totes les seves qualitats professionals, han fet possible aquesta història que ara fa trenta anys. Tres dècades d'èxits.



twitter.com/dr_estivill



facebook.com/Clinicadelsuenoestivill



[Dr. Eduard Estivill](#)