

Preguntas Frecuentes sobre Sueño

¿Cuáles son las ventajas de una buena calidad de sueño?

El sueño es una necesidad vital, si uno no duerme no se encontrará en una buena condición física ni mental. Mientras uno duerme sus músculos y partes de su cerebro descansan y almacenan energía, pero otros órganos están en gran actividad; por ejemplo, sustancias que permiten a los niños crecer. Por ello, para que todas sus funciones fisiológicas se produzcan con normalidad, usted necesita dicho descanso.

¿Por qué está usted por lo general cansado durante la noche o durante el día?

A una hora más o menos regular uno se siente gradualmente cansado hasta que el sueño se apodera de uno. Ello se debe a un "reloj fisiológico" que tenemos en nuestro cerebro. Es el mismo reloj que le indica que tiene hambre a la hora a la que usualmente come. Este reloj le indica sus patrones de ritmo según día o noche basado en la luz que recibe. Así pues, si se le quita o desordena este ritmo externo guiado por la luz, como por ejemplo, tras un viaje largo intercontinental, se puede experimentar el famoso "jet lag", consulte a su médico al respecto.

¿Cómo es que funciona nuestro dormir?

El sueño nocturno está formado por cuatro o cinco ciclos de aproximadamente una hora y media, separados por períodos cortos despierto pero inconsciente. El sueño más reparador es el de los primeros ciclos, cada ciclo contiene etapas: el sueño liviano con baja actividad física, el sueño profundo, en el que el cuerpo y cerebro descansan y el sueño REM (movimientos rápidos de ojos en inglés), cuando su cerebro actúa de forma similar a cuando está despierto, es ahí cuando uno experimenta los ensueños (el "soñar").

¿Qué impacto tienen los trastornos del sueño?

No poder conciliar un buen sueño cuando uno se va a la cama por los diferentes tipos de trastornos de sueño es difícil de sobrellevar. Durante todo el día se siente la necesidad irresistible de dormir, incluso puede quedarse dormido realizando una actividad. El cerebro no se desempeña bien, la memoria está impedida, incluso con consecuencias serias. Hay dificultad para asimilar información y seguir una conversación. Uno puede estar sensible o irritable, afectándose sus relaciones para con los demás, y eso genera más estrés, lo cual empeora su situación para la noche siguiente, formándose un círculo vicioso del tema.

La concentración disminuida puede afectar su vida diaria, imagine por ejemplo tener estos síntomas manejando su carro. Además su estado de salud se altera cada vez más, y esto se asocia con otras enfermedades.

¿Cuánto tiempo debe uno dormir?

El sueño normal, como se ha explicado, consiste en cuatro a cinco ciclos de 90 minutos cada uno, por lo que son 7 a 8 horas de sueño. Pero algunas personas pueden ser grandes dormilones,

necesitando en realidad más de nueve horas en la cama, y a otras, en cambio, les es suficiente 6 horas. Ello es por variaciones de cada uno en su sueño liviano, puesto que el profundo (fase reparadora) es la misma en todos. Con la edad la cantidad y la calidad del sueño disminuyen.

¿Cómo es el Insomnio, el Apnea y las Parasomnias?

El Insomnio es el más conocido de todos, es más frecuente en mujeres. Es una percepción reiterada de dificultad de conciliar el sueño, un sueño insuficiente, insatisfactorio y no reparador, pudiendo deberse o no a una falta real del sueño. Uno se despierta como si no hubiera dormido.

Por otro lado el despertarse como jadeando con falta de aire es uno de los síntomas de Apnea del Sueño, más frecuente en hombres y por encima de los 50 años, asociado además al sobrepeso, este último puede tener consecuencias severas en el sistema cardiovascular, asociándose a infartos cardiacos y cerebrales.

Las Parasomnias son, por ejemplo hablar mientras uno duerme, alucinaciones o calambres, rechinar los dientes al dormir, sonambulismo, gritar de miedo por las noches estando dormido, pesadillas terribles, etc. Todos estos pueden reducir su capacidad de descansar, por lo que son importantes de observar y manejar. Consulte con su médico.

¿Qué es lo que puede causar un trastorno del sueño?

Hay varios factores involucrados, pero se sabe, por ejemplo que la depresión, y algunas enfermedades hormonales, neurológicas o cardiovasculares pueden afectar el sueño aumentando la facilidad para despertarse.

Otro factor es el dolor, que impide conciliar el sueño. El estrés también es uno de los más comunes, éste no siempre es fácil de identificar. Influyen también el consumo de estimulantes como la cafeína, algunas medicinas, dormir en un lugar nuevo o comer una comida pesada muy tarde en la noche.

¿Qué medidas se pueden tomar?

La famosa higiene del sueño depende de su estilo de vida en general, ello sirve para manejar los trastornos de sueño en parte. Durante el día es conveniente hacer ejercicio pero no al final del día, prestar atención a la medicación que se toma (consulte con su médico), reducir el consumo de estimulantes para la tarde, evitar siestas prolongadas en la tarde, así como situaciones estresantes. Durante la noche evite actividades dinámicas como deportes o esfuerzos intelectuales, evite comidas pesadas, no beba mucho líquido, acuéstese y levántese a horas fijas.

Ocúpese de su dormitorio, que sea tranquilo, relajante, seguro y confortable, aíslese de ruidos y luces, aire y humedifique su dormitorio, idealmente manténgalo en una temperatura entre 16 y 18 grados. Esconda toda pantalla de reloj que pueda generar estrés y mantenga su cama en buenas condiciones.

Recuerde que la cama no es para otra actividad sino solo para dormir, si es que no pudiese conciliar el sueño, relájese, levántese de su cama, haga una actividad no estresante como leer su libro favorito y apenas aparezca el sueño, que llegará, vuelva a su cama en las mismas condiciones.

En la mañana siguiente al despertar levántese de la cama, pues si se vuelve a dormir puede despertar bruscamente en medio de uno de los ciclos normales del sueño. Al levantarse tome su tiempo para volver a la realidad, expóngase gradualmente a la luz, preferentemente del día, así restablecerá correctamente su “reloj fisiológico”, estírese para aflojar y calentar sus músculos, bostece tanto como quiera para oxigenarse, dese una ducha vigorizante y coma un buen desayuno que es, en realidad, el 25% de su requerimiento de calorías en el día.

¿Son efectivos los tratamientos para los trastornos del sueño?

Existen los hábitos y rituales que ayudan a prepararse para dormir, así como sentarse en una mesa puede abrir el apetito, realice rituales que usted acostumbra, como por ejemplo, tomar un vaso de leche previo, cepillarse los dientes previamente, tomarse una ducha antes de dormir, etc. Del mismo modo hay diversas técnicas de relajamiento, mientras no consistan en un esfuerzo físico, son recomendables