



PROBLEMAS COMUNES DEL SUEÑO

CAUSAS Y SÍNTOMAS DE UN SUEÑO DEFICIENTE



El sueño regular y suficiente juega un papel vital en la salud física, permitiendo que el cuerpo sane y se repare.

Aunque las necesidades de sueño de cada persona son únicas, en general la mayoría de los adultos necesitan ocho horas de sueño cada noche para sentirse alerta y bien descansados.

Sin embargo, muchos de nosotros no dormimos tanto la mayoría de las veces. Con el tiempo sentirse cansado puede aceptarse como lo normal, resultando en una función cognitiva mermada y un impacto negativo en nuestra salud a largo plazo.

Este mes profundizamos en los problemas comunes del sueño y damos algunas ideas para obtener un mejor sueño nocturno.

ENTENDER EL SUEÑO

Cuando dormimos nuestro cuerpo atraviesa dos ciclos: **sueño de movimientos oculares rápidos (REM)** y **sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM)**, que tiene tres fases.

En general, una persona progresará a través de las tres fases del sueño NREM antes de entrar en el sueño REM, luego retornará a la primera fase del sueño NREM y el ciclo comienza de nuevo. Un ciclo completo de sueño puede durar hasta 100 minutos, en los que cada fase dura entre 5 y 15 minutos.

Fases del sueño

- | | |
|---------------------|---|
| Fase 1: | Es un sueño ligero en el que la persona entra y sale del sueño y se la puede despertar fácilmente. |
| Fase 2: | Es un sueño ligero en el que el movimiento de los ojos se detiene, el ritmo cardíaco disminuye y la temperatura corporal baja. El cuerpo se está preparando para el sueño profundo. |
| Fases 3 y 4: | Son las fases de sueño profundo. Durante el sueño profundo se liberan hormonas que restauran y reparan el cuerpo. El sistema inmunológico también se fortalece durante el sueño profundo. |
| Fase REM: | Durante la fase REM, los ojos de la persona se mueven rápidamente en diferentes direcciones y el cerebro está más activo. Normalmente los sueños se tienen durante la fase REM. |



¿SABÍA QUE...?

Los bebés pueden pasar hasta el 50% de su sueño en la fase REM, mientras que en los adultos es un 20%.

No atravesar estas fases en ciclo puede tener un impacto significativo en el cuerpo y serías consecuencias mientras se está despierto.

¿CUÁNTO TIEMPO NECESITAMOS DORMIR?

Los estudios sobre los patrones del sueño han descubierto que las mujeres entre 30 y 60 años duermen de media 30 minutos más que los hombres de la misma edad, siendo los hombres de mediana edad quienes menos duermen.

El mayor impacto sobre la duración del sueño es la hora de irse a dormir, cuanto más tarde permanece una persona levantada de noche, menos duerme, sin embargo la hora de levantarse tiene un escaso efecto en la duración del sueño.

El tiempo que una persona necesita dormir para funcionar de la mejor forma varía dependiendo de la persona. En general:



CONSECUENCIAS DE UN SUEÑO DEFICIENTE

La falta de sueño puede causar lo siguiente:

Fatiga	Deterioro cognitivo
Mala coordinación mano-ojo	Problemas de memoria
Problemas de salud mental	Sistema inmunológico débil
Periodo de concentración pobre	

Conducir con déficit de sueño o somnoliento es muy peligroso. Varios estudios muestran que al conducir, las personas con falta de sueño rinden tan mal o peor que las intoxicadas.

Nunca conduzca si:

Tiene problemas para fijar los ojos en un punto	Bostezo con frecuencia
No se acuerda de haber conducido los últimos kilómetros	Sueña despierto su mente divaga
Da cabezadas	Entra y sale del carril



¿SABÍA QUE...?

De media las mujeres entre 30 y 60 años duermen 30 minutos más que los hombres de la misma edad.

Muchos adultos duermen menos en la vejez, sin embargo su cuerpo todavía requiere el mismo sueño que cuando eran jóvenes.

El tiempo que se necesita dormir también aumenta si una persona ha estado privada de sueño en los días anteriores. Dormir demasiado poco crea un déficit de sueño.



¿SABÍA QUE...?

Varios estudios muestran que los hombres de mediana edad son los que menos duermen.

¿CÓMO SÉ SI ESTOY DURMIENDO SUFICIENTE?

Hay varias señales de aviso que pueden alertarnos de la falta de sueño y permitirnos poner remedio:

Dormirse cuando quiere estar despierto

Dormirse cuando no está realizando ninguna actividad o tener problemas para mantenerse despierto cuando no es la hora de dormir pueden indicar problemas de sueño.

Consumo excesivo de café

Puesto que la cafeína es un estimulante, muchas personas la toman tras despertarse por la mañana o como energizante durante el día. Sin embargo, sentir la necesidad de tomar café para permanecer activo y alerta durante el día puede indicar que no está descansando lo suficiente.

La cafeína es aceptable con moderación, pero el consumo excesivo puede exacerbar los problemas de sueño y llevar al insomnio y la ansiedad.

Problemas de memoria

Si tiene problemas de memoria, puede ser un signo de falta de sueño.

Dormir es crucial para aprender y formar recuerdos, la falta de sueño deteriora la capacidad de una persona de aprender eficientemente y consolidar recuerdos para que puedan recordarse en el futuro.

Aumento de peso

Si el cerebro no obtiene la energía que necesita del sueño a menudo intentará obtenerla de la comida. La falta de sueño puede aumentar la producción de ghrelina y leptina en el cuerpo, aumentando el deseo de dulces e inhibiendo nuestra capacidad natural de sentirnos saciados.

Dormir demasiado en un día libre

Todos nos merecemos quedarnos un rato más en la cama en un día libre. Sin embargo, quedarse en la cama 11 horas o más todos los fines de semana puede indicar que el cuerpo está compensando un déficit de sueño.

Esto no es un patrón de sueño saludable ya que el cuerpo intenta compensar haber dormido demasiado poco como norma.

Despertarse cansado

Despertarse y sentirse cansado o con dolor de garganta, la boca seca o dolor de cabeza puede apuntar a un problema de sueño causado por trastornos como apnea o reflujo gastroesofágico.

Más irritable de lo habitual

Con la falta de sueño, las personas tienden a estar de peor humor y más irritables. El sueño y el estado de ánimo están íntimamente relacionados, un sueño deficiente o inadecuado puede causar irritabilidad, estrés, ansiedad y enfado.



¿SABÍA QUE...?

La duración del sueño está principalmente determinada por la hora a la que nos vamos a la cama.

Buenos hábitos de sueño

Un buen sueño nocturno repara el cuerpo y la mente, lo que le ayuda a funcionar lo mejor posible. Algunos consejos para ayudar a su cuerpo a obtener el descanso que necesita incluyen lo siguiente:

- Irse a la cama aproximadamente a la misma hora cada día
- Evitar siestas largas durante el día
- Mantener su habitación fresca, silenciosa y oscura
- Seguir una rutina para ayudarle a relajarse antes de dormir
- Hacer ejercicio regularmente, pero evitarlo cerca de la hora de dormir
- Evitar ver la televisión en la cama
- Apagar los dispositivos electrónicos y los teléfonos móviles a la hora de acostarse
- Reducir el consumo de cafeína durante el día
- No tomar comidas copiosas antes de acostarse
- Si tiene dificultades para dormir, levantarse a hacer algo relajante hasta que se sienta cansado



¿SABÍA QUE...?

Cada media hora adicional de sueño supone una diferencia en la función cognitiva diaria.

PROBLEMAS COMUNES DEL SUEÑO

Para algunas personas la privación del sueño puede ser el resultado de un trastorno del sueño, lo que puede estar interrumpiendo las fases del sueño e impidiendo un sueño de calidad.

Ronquidos

Roncar es un trastorno común que puede afectar a cualquiera, aunque se da más frecuentemente en hombres y personas con sobrepeso.

El ruido producido al roncar es el resultado del flujo de aire a través de la boca por tener la nariz obstruida. Puede causar un sueño de mala calidad para la persona que ronca y para su compañero de cama.

Para combatir los ronquidos, puede intentar lo siguiente:

- Dormir sobre su costado en lugar de sobre su espalda
- Perder peso
- Evitar el alcohol
- Mantenerse bien hidratado

Apnea del sueño

La apnea del sueño se da cuando las vías respiratorias superiores se bloquean, causando una respiración floja o interrupciones en la respiración durante un corto periodo. Esta interrupción puede causar que la persona se despierte repentinamente sin aliento.

La apnea del sueño es más común en hombres, particularmente en aquellos con sobrepeso u obesos.

Los síntomas de la apnea del sueño pueden incluir lo siguiente:

- Fatiga
- Ronquidos
- Despertarse súbitamente con disnea
- Sequedad de boca o dolor de cabeza por las mañanas
- Falta de concentración
- Incomodidad durante el sueño
- Cansancio después de despertarse por la mañana

Perder peso y evitar el alcohol son dos de las medidas más efectivas para ayudar a evitar la apnea del sueño.

Síndrome de las piernas inquietas

El síndrome de las piernas inquietas, también conocido como enfermedad de Willis-Ekbom, es un trastorno del movimiento por el que una persona experimenta una necesidad molesta de mover las piernas mientras está en reposo. Los síntomas de las piernas inquietas son más graves durante la noche y pueden perturbar el sueño.

Ciertos cambios en el estilo de vida, como los buenos hábitos de sueño, el ejercicio y reducir el consumo de cafeína pueden ayudar a aliviar los síntomas.

Insomnio

El insomnio se produce cuando una persona no duerme lo suficiente, encuentra difícil conciliar el sueño o se despierta frecuentemente.

El insomnio es a menudo temporal, como consecuencia de la ansiedad, el estrés, demasiada cafeína o malos hábitos de sueño.

Los síntomas del insomnio pueden incluir lo siguiente:

- Dificultad para dormirse
- Despertarse frecuentemente y tener problemas para volver a dormirse
- Despertarse temprano, antes de lo necesario
- Sentirse cansado después de despertarse por la mañana
- Sentirse somnoliento durante el día

Tener unos buenos hábitos de sueño es una de las formas más efectivas de combatir el insomnio.

Bruxismo

Rechinar los dientes es muy común durante el sueño, si ocurre regularmente, los dientes pueden dañarse y la mandíbula puede doler.

Aunque las causas del bruxismo no se conocen con claridad, puede impedirse usando una férula suministrada por un dentista.

Síndrome de los husos horarios

El síndrome de los husos horarios o jet lag ocurre cuando una persona se desplaza a través de varias zonas horarias en un corto periodo, y su reloj biológico (ciclo circadiano) no se ha ajustado. El cuerpo puede tardar días en reajustarse a la nueva zona horaria. Esto causa fatiga, mala concentración y dificultad para dormir.

Para ayudar a prevenir el síndrome de los husos horarios, intente lo siguiente:

- Dormir bien la noche anterior al viaje
- Evitar el estrés el día del vuelo
- Si es posible salir durante el día
- Poner el reloj en la hora del destino al subir al avión
- Permanecer bien hidratado durante el vuelo
- Al llegar, permanecer despierto hasta la hora de dormir (horario local)
- Mantener buenos hábitos de sueño en el destino



“ ”

LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

El sueño es esencial y tiene un gran impacto en cada aspecto de la vida diaria, dormir bien es clave para una salud óptima y el rendimiento durante todo el día. Aunque cualquiera puede tener a veces una mala noche, los problemas pueden empezar cuando el sueño deficiente e inefectivo se convierte en rutina.

A pesar de que algunos problemas del sueño son simplemente irritantes para usted o su pareja, otras cuestiones que influyen en el sueño regular pueden ser más graves.

Intente llevar una dieta nutritiva y saludable, mantenga un peso saludable y siga los hábitos de sueño descritos anteriormente. Felices sueños.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Partners.