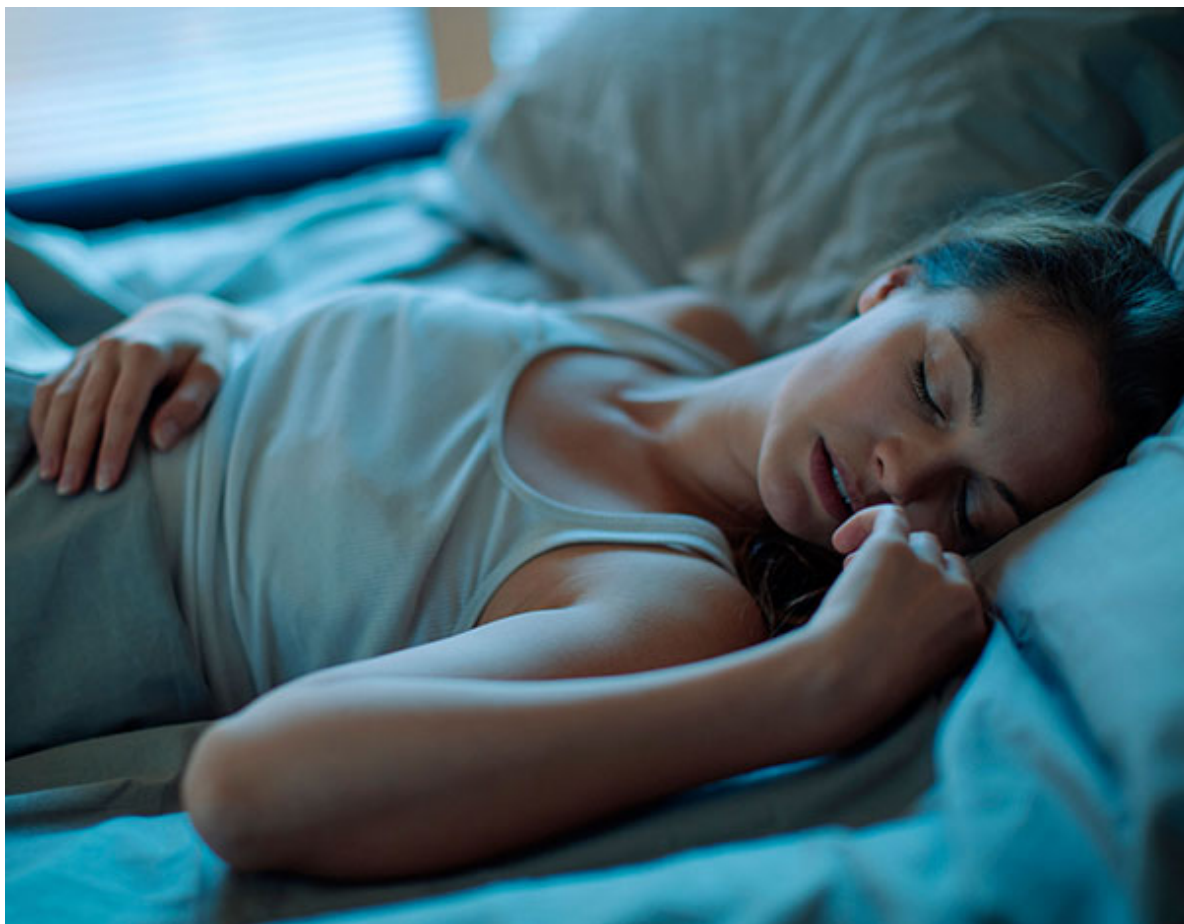


El sueño y la salud. ¿Por qué es importante dormir bien?



FOTOS: Internet

Salud Para Todos

Por Josué Estrada Flores

La Paz, Baja California Sur (BCS). El sueño es una parte integral de la vida cotidiana y de la salud; es una necesidad biológica que permite restablecer la funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. Sin embargo, también es uno de los enigmas más sobresalientes de la investigación científica, y aún en la actualidad tenemos

grandes dudas sobre este proceso.

De ser considerado simplemente un fenómeno pasivo en el que aparentemente no ocurría nada, **el sueño** se ha convertido en un tema de relevancia médica. Es a partir de la aparición de técnicas de medición para esta **actividad eléctrica cerebral** –la cual es tan activa como la vigilia– que se ha descubierto que mientras dormimos ocurren grandes modificaciones en el funcionamiento del organismo; existen cambios tanto en la **presión arterial**, como en la frecuencia cardíaca y respiratoria, **temperatura corporal**, secreción hormonal y otras alteraciones más.

También te podría interesar: [Conociendo sobre el cáncer: ¿Qué es? ¿Cuáles son sus causas?](#)

*Principalmente existen dos tipos de sueño, el **sueño de movimientos oculares rápidos**, REM por sus siglas en inglés que significan Rapid eye movement, también llamado paradójico; y el **sueño no REM**. Cada noche, mientras descansamos, pasamos por diferentes fases o estadios de sueño que se suceden con un patrón repetido a lo largo de cuatro o seis **ciclos de sueño** durante la noche. Todos los estudios para el sueño incluyen dos grandes diferencias en cuanto a la **actividad muscular, cerebral y movimientos oculares**.*

¿Por qué debemos dormir?

Dormimos para poder mantenernos despiertos y activos durante el día. El **sueño** es una **necesidad básica** del organismo y sus satisfacciones nos permite la supervivencia. Todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, y si éste falla, el organismo tratará por todos los medios de volver a recuperarlo. Cuando se le priva parcialmente del **sueño** a una persona, en el cuerpo se produce en respuesta un aumento de la fase que se ha anulado pero surge su necesidad en días posteriores.



*Aunque aún estamos muy lejos de obtener respuestas claras respecto a este fenómeno, parece que el **sueño no REM** tendría una función relacionada con la reparación de los tejidos corporales, la conservación y **recuperación de energía**; mientras que durante el **sueño REM** predominan los procesos de **reparación cerebral** como la reorganización neuronal, consolidación y almacenamiento de los recuerdos relevantes, así como la eliminación cognitiva y el olvido de los sucesos, datos o imágenes menos esenciales.*

De este modo podemos explicar porqué un organismo cuando está en un proceso de aprendizaje, prolonga durante su sueño la fase **REM**, por ejemplo, los niños tienen esta fase mucho más amplia que los adultos y ancianos; por otro lado, cuando se una persona se encuentra sometida a un fuerte desgaste físico aumenta la fase **no REM**, por ejemplo, durante la práctica de ejercicio físico.

*Una de las funciones más importantes del **sueño** es su contribución en la regulación de la **temperatura corporal** o termostato, esto para facilitar los procesos metabólicos, hormonales, etcétera. Cabe señalar que sin este importante termostato, el organismo moriría. A medida que aumenta la **supresión del sueño** se produce un deterioro del funcionamiento diurno, como la disminución del rendimiento intelectual, dificultad para la **concentración** y la memorización, así como un empobrecimiento en la capacidad de abstracción y razonamiento lógico.*

Asimismo, ante la **privación del sueño** disminuyen los reflejos y aumentan los riesgos de accidentes de tráfico, domésticos y laborales, y se incrementa la posibilidad de desarrollar **trastornos psicológicos**, ya que se producen alteraciones en el estado de ánimo, aumentando los niveles de ansiedad e irritabilidad. La privación severa del sueño puede precipitar la aparición de **alucinaciones**, alteraciones neurológicas y **ataques epilépticos** (convulsiones).

¿Cuántas horas debe dormir una persona?

Las necesidades básicas del **sueño** para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 a 5 horas de sueño cada 24 horas. El resto de las horas que suman el tiempo recomendado, contribuyen a mejorar el bienestar y calidad de vida, por lo que se estima una media de 8:30 horas para tener un sueño saludable; en dicha cantidad de horas se podría encontrar el punto óptimo de descanso. No obstante, esto puede variar en cada individuo, e incluso una persona no tiene siempre las mismas necesidades de sueño en todos los momentos de su vida.



¿No dormir suficiente afecta a la salud?

La privación voluntaria y crónica del sueño, produce cambios fisiológicos (metabólicos, hormonales) que pueden precipitar enfermedades físicas como la **diabetes**, la hipertensión arterial y se disminuye la calidad de vida. No se ha podido verificar una relación clara entre la **falta crónica del sueño** y la muerte, pero si existe una relación comprobada entre la privación del sueño y mayor incidencia de algunas enfermedades hormonales, **cardiovasculares**, inmunológicas y psiquiátricas.

¿Qué es el sueño de ondas lentas o sueño no REM?

Lo constituyen cuatro estadios en los que se va profundizando progresivamente en el sueño (I, II, III, IV). La **actividad cerebral**, se registra mediante la medición de las **ondas cerebrales** (electroencefalograma), y en este registro se muestran ondas cerebrales de alta frecuencia y baja amplitud (vigilia) que se van progresivamente transformando en ondas de

menor frecuencia y mayor amplitud.

En esta fase el **tono muscular** desciende dejando nuestro cuerpo cada vez mas relajado e inmóvil, también disminuyen el ritmo respiratorio y el ritmo cardíaco, asimismo, los movimientos oculares del inicio del sueño desaparecen por completo. La progresión del sueño de la fase I a la IV duran aproximadamente 90 minutos y conlleva a una profundización de éste, la cual implica mayor **aislamiento sensorial** del entorno, y por lo tanto va en aumento la dificultad para despertar hasta llegar al grado máximo de la fase IV.

¿Qué es el sueño MOR, REM o de los movimientos oculares rápidos?

Aparece por primera vez aproximadamente a los 90 minutos de quedarnos dormidos. La **actividad cerebral** es rápida y de baja amplitud, y se parece más a la actividad que presentamos en vigilia. Una de las cosas que caracteriza a esta fase del sueño es la **pérdida del tono muscular**, protegiéndonos así de autolesionarnos. Se caracteriza también por la aparición de movimientos oculares rápidos. A lo largo de la noche, este tipo de sueño se va alterando con las distintas fases del **sueño REM**, aunque la mayor parte se produce al final de la noche.

Por este motivo, cuanto más tarde nos despertemos, mas posibilidades tenemos de recordar nuestros sueños, ya que los cambios que se producen en dicha fase, han llevado a los científicos a apuntar la relación que puede tener el **sueño REM** con la consolidación y memorización de lo que aprendemos durante el día.

*A manera de conclusión podemos reconocer que la tecnología participa en las alteraciones del sueño, dado que un porcentaje elevado de personas –predominantemente jóvenes– acuden a consulta neurológica por presentar **trastornos del sueño**, a causa del uso prolongado de equipos de celulares,*

computadoras y otros aparatos, a veces hasta altas horas de la noche.



Cabe mencionar que existen **enfermedades crónicas** que también alteran el sueño con repercusiones en nuestra salud; enfermedades como la obesidad, padecimientos cardiopulmonares (EPOC, asma, hipertensión), **diabetes mellitus**, enfermedades tiroideas, **depresión**, entre otras. Razón por lo que se recomienda el control de las mismas para disminuir las alteraciones del sueño como insomnio, **pesadillas**, narcolepsia, **terrores nocturnos** y trastornos del sueño-vigilia.

Consejos para conciliar el sueño

- 1. Normalizar el problema, no mirar nuestro caso como algo extraño o imposible de resolver, y modificar nuestros hábitos.*

2. *Aumentar la capacidad de **resiliencia**; esto es la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas. No hay que otorgar una importancia obsesiva a los problemas, es más efectivo trabajar en su solución.*
3. *Escuchar los mensajes que nos envía el cuerpo, darle tiempo a su recuperación con descanso.*
4. *Hacer un diagnóstico acertado; conocer el tipo de desorden que padecemos es fundamental para el tratamiento, porque no todos los síndromes o padecimientos son iguales.*
5. *Mejorar la higiene del sueño con horarios fijos para acostarse y levantarse, evitar una siesta mayor de 30 minutos, cenar ligeramente al menos dos horas antes de acostarse y evitar el ejercicio vigoroso después de la 19:00 horas.*
6. *Crear un ambiente agradable y tranquilo antes de dormir. También puede ayudar dedicar tiempo a la recreación con una actividad que te guste, por ejemplo música, deporte, pintura, etcétera.*
7. *Tener cuidado con los fármacos y otras sustancias tóxicas para la salud.*
8. *Y tomarse el tiempo para descansar, dormir y recuperar las energías.*

Salud para todos, buenas noches.

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.