

### Introducción

Los trastornos del sueño son un problema muy común que tiene solución. Es esencial entender la importancia del sueño y cuáles son los factores que lo afectan. Este sumario le ayudará a comprender el sueño, los trastornos del sueño y su tratamiento.

### El sueño

Al dormir, el cuerpo está inactivo pero el cerebro se mantiene muy activo. Sólo recientemente, los investigadores han empezado a entender cómo el sueño afecta a las funciones diarias y a la salud física y mental.

Las personas tienen 5 etapas cíclicas de sueño:

- etapa 1 - somnolencia
- etapa 2 - sueño ligero
- etapa 3 - sueño profundo
- etapa 4 - sueño profundo de ondas lentas
- etapa 5 - movimientos oculares rápidos, o *MOR*.



Pasamos casi el 50% del tiempo total que dormimos en la etapa 2, cerca de un 20% en la etapa MOR y el 30% restante en las otras etapas. Sin embargo, durante la infancia, pasamos casi la mitad del tiempo total que dormimos en la etapa de MOR.

Durante la etapa 1, o sueño ligero, dormitamos y nos despertamos con facilidad. Los ojos se mueven muy lentamente y la actividad muscular disminuye. Una sensación de sentirse en caída a menudo precede a las contracciones musculares llamadas *mioclonía hipócnica*. En la etapa 2 del sueño, el movimiento de los ojos se para y las señales del cerebro disminuyen.

En las etapas 3 y 4, aparecen ondas cerebrales extremadamente lentas. Es muy difícil despertar a alguien durante las etapas 3 y 4, las cuales, en conjunto, se llaman *sueño profundo*. No hay movimiento ocular ni actividad muscular.

Cuando la gente se despierta durante el sueño profundo no se ajusta de inmediato y a menudo se siente atontada y desorientada por unos minutos hasta que se despierte por completo. Durante la etapa de sueño profundo algunos niños mojan la cama, experimentan terrores nocturnos o sonambulismo.

Durante la etapa de MOR, la respiración se vuelve más rápida, irregular y superficial. Los ojos se mueven rápidamente en varias direcciones y los músculos de las extremidades se paralizan temporalmente. El latido del corazón se acelera, la tensión arterial sube, y los varones experimentan erecciones. Cuando las personas se despiertan durante la etapa MOR, a menudo describen sueños extraños y que no tienen lógica.

Un ciclo completo de sueño dura entre 90 y 110 minutos. Los primeros ciclos de sueño de la noche comprenden períodos cortos de MOR y períodos largos de sueño profundo. A medida que avanza la noche, el sueño MOR aumenta en duración mientras que el sueño profundo disminuye. Por la mañana, casi todo el tiempo de sueño se pasa en las etapas 1, 2 y MOR.

Si el sueño de la etapa MOR se interrumpe, nuestro cuerpo no sigue el ciclo normal de sueño cuando nos dormimos de nuevo. En cambio, vamos directamente a la etapa de MOR y pasamos a través de largos períodos de MOR hasta que “nos ponemos al día” con esta etapa de sueño.

### **Las necesidades de sueño**

En cada persona la cantidad de horas de sueño depende de muchos factores, incluyendo la edad. Los bebés generalmente necesitan cerca de 16 horas al día, mientras que los adolescentes necesitan cerca de 9 horas al día.

Para la mayoría de los adultos, 7 u 8 horas por noche parece ser la mejor cantidad de horas de sueño, aunque algunas personas pudiesen necesitar solamente 5 horas al día y otras hasta 10 horas al día.

Una persona necesita más horas de sueño si no ha dormido lo suficiente durante los días anteriores. La falta de sueño crea una “deuda de sueño” que es como estar sobregirado en el banco. ¡Al final, el cuerpo pide que se pague la deuda!

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las personas no logran acostumbrarse a dormir menos de lo necesario. Aunque algunas personas pueden acostumbrarse a un horario que les reduzca las horas de sueño, esto incapacita su juicio, tiempo de reacción y otras funciones.

Muchos estudios demuestran que la falta de sueño es peligrosa. Las personas con falta de sueño sometidas a exámenes con un simulador de guiar autos o a pruebas de coordinación manual y ocular se desempeñan tan mal o peor que las personas en estado de embriaguez.

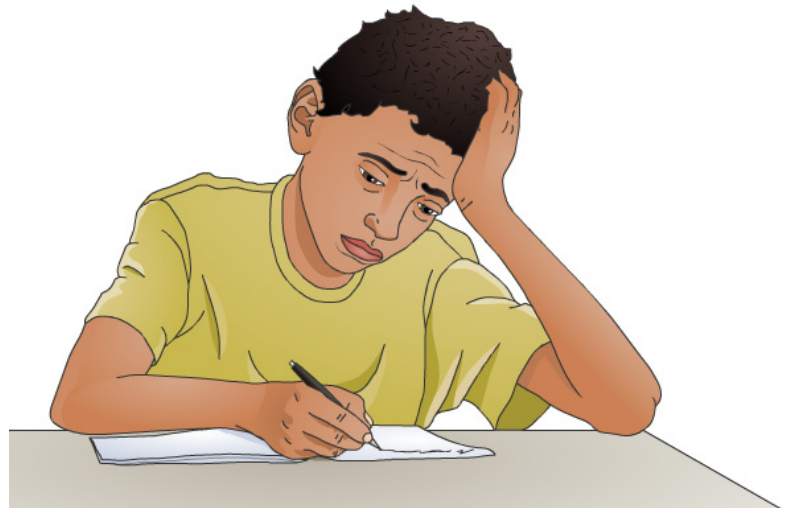
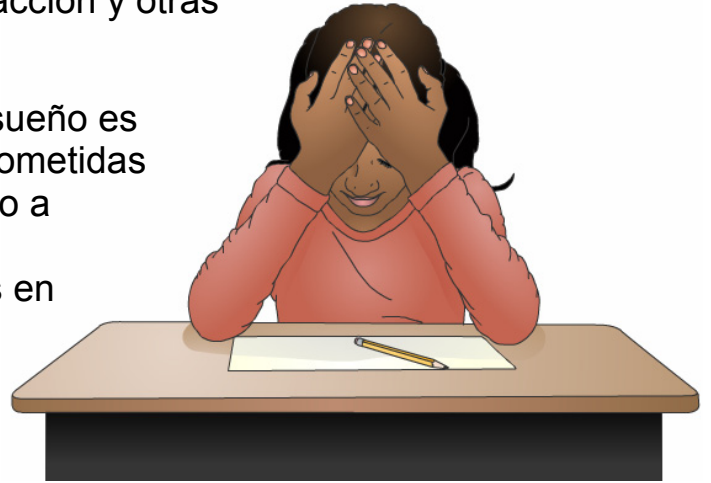
La falta de sueño también empeora los efectos del alcohol. Cuando una persona cansada bebe, sus funciones se afectan más que las de una persona que ha descansado bien.

El sueño al conducir es responsable de muchos accidentes vehiculares y muertes cada año.

## Beneficios

Aunque los científicos continúan investigando las razones por las que las personas necesitan dormir, los estudios demuestran que el sueño es necesario para sobrevivir. Por ejemplo, las ratas normalmente viven de 2 a 3 años, pero en estudios en los que se les ha privado del sueño de MOR sobreviven solamente 5 semanas. Cuando se les priva de todas las etapas de sueño las ratas viven solamente 3 semanas.

La privación del sueño tiene efectos perjudiciales en el sistema inmunológico. Asimismo, el sueño es necesario para el funcionamiento adecuado del sistema nervioso.



---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cuando no dormimos lo suficiente, nos sentimos somnolientos e incapaces de concentrarnos. Esto puede provocar problemas de la memoria, torpeza y dificultad en realizar cálculos matemáticos. Si continuamos privándonos de sueño, empezamos a sufrir alucinaciones y cambios de humor.

El sueño profundo en niños y adultos está relacionado a la secreción de hormonas de crecimiento que son esenciales. Muchas de las células del cuerpo se regeneran cuando dormimos. Estas crecen y reparan los daños causados por el estrés y los rayos ultravioletas. Por esta razón el sueño profundo puede ser realmente un “sueño de belleza”.

## Trastornos del sueño

Millones de personas experimentan cada año trastornos del sueño crónicos y millones más experimentan problemas del sueño ocasionales. Los trastornos del sueño y la falta de sueño resultante interfieren con el trabajo, la conducción de vehículos y las actividades sociales.

Los trastornos del sueño son responsables de miles de millones de dólares en costos médicos cada año, y otros costos se deben al trabajo perdido y a otros factores.

Existen más de 70 tipos de trastornos del sueño. Muchos de éstos se pueden controlar satisfactoriamente, una vez que se hayan diagnosticado.

Los tipos más comunes de trastornos de sueño son:

- insomnio
- apnea del sueño
- síndrome de piernas inquietas
- narcolepsia

## Insomnio

Muchas personas padecen de insomnio a corto plazo de vez en cuando.

Para el insomnio a corto plazo, los médicos a veces recetan pastillas para dormir. La mayoría de estas pastillas dejan de funcionar después de tomarlas por varias semanas y su uso prolongado puede afectar el sueño.



---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Muchas personas que sufren de insomnio intentan resolver el problema con alcohol. Aunque el alcohol ayuda a las personas a dormirse, también evita que estas personas lleguen a las etapas de MOR y sueño profundo.

A menudo las personas que fuman mucho tienen un sueño ligero y menos sueño de MOR. También suelen despertarse al cabo de 3 ó 4 horas debido a la abstinencia de la nicotina. El insomnio leve se puede evitar o curar con buenos hábitos de sueño. Los investigadores están realizando experimentos con terapia de luz y otros tratamientos para casos más graves de insomnio.

## La apnea del sueño

Millones de personas tienen apnea del sueño. Sin embargo, a pocas le han diagnosticado este problema.

La apnea del sueño consiste en una interrupción de la respiración mientras dormimos. Está relacionada con la obesidad y la disminución del tono muscular por causa de la edad. Estas condiciones permiten que la tráquea se cierre cuando los músculos se relajan durante el sueño. Este problema, llamado *apnea del sueño obstructiva* suele causar fuertes ronquidos.

Durante un episodio de apnea obstructiva, el esfuerzo para inhalar aire crea una succión que cierra la tráquea. La circulación de aire puede verse bloqueada de 10 a 60 segundos mientras la persona dormida trata de respirar.

Cuando el nivel de oxígeno en la sangre de una persona disminuye, el cerebro responde despertándole de manera que contrae los músculos de las vías aéreas y abra la tráquea. La persona puede roncar o respirar entrecortadamente, y luego volver a roncar. Este ciclo se puede repetir unas 100 veces cada noche.

Al despertarse tantas veces, los pacientes de apnea siempre tienen sueño e incluso pueden tener cambios en la personalidad, tales como irritabilidad y depresión.

La apnea del sueño causa que a las personas les falte oxígeno, lo que puede producir:

- dolores de cabeza por la mañana
- falta de interés en la actividad sexual
- disminución de las funciones mentales
- hipertensión arterial
- latidos del corazón irregulares

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

- mayor riesgo de sufrir ataques al corazón o derrames cerebrales

Los pacientes con apnea del sueño grave que no han sido tratados tienen de 2 a 3 veces más posibilidades de tener un accidente de automóvil que las personas que no sufren de la apnea del sueño. A veces, la apnea del sueño puede provocar una muerte repentina debido a un paro respiratorio durante el sueño.

Los pacientes que padecen síntomas típicos de apnea del sueño, tales como ronquidos fuertes, obesidad y somnolencia excesiva durante el día deben consultar con un especialista para hacerse una prueba llamada *polisomnografía*.



Polisomnografía

Una polisomnografía graba las ondas cerebrales, los latidos del corazón y la respiración durante una noche completa de sueño. Si se diagnostica la apnea del sueño, se pueden realizar varios tratamientos.

La apnea del sueño leve se puede resolver adelgazando. El paciente debe también evitar dormir boca arriba. Además, se pueden usar mecanismos especiales o cirugía para corregir las obstrucciones causadas por la apnea del sueño.

Los pacientes con apnea del sueño pueden usar una máscara especial en todo momento durante el sueño.

Este aparato es conocido como Aditamento de presión positiva continua de vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés). El aparato usa presión de aire para mantener abiertas las vías respiratorias del paciente durante el sueño y ha resultado ser muy exitoso en el control de la apnea del sueño.

Las personas con apnea del sueño nunca deben tomar sedantes o pastillas para dormir porque éstas pueden evitar que se despierten lo suficiente para poder respirar.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## El síndrome de piernas inquietas

El síndrome de piernas inquietas es un trastorno hereditario que provoca una sensación como si algo se arrastrara sobre el cuerpo, o una sensación de hormigueo o pinchazos en las piernas y pies. El paciente siente la necesidad de mover las piernas y los pies para aliviarlos. El síndrome de piernas inquietas se está convirtiendo en uno de los trastornos del sueño más comunes.

El síndrome de piernas inquietas causa movimiento de piernas constante durante el día e insomnio por la noche. El síndrome de piernas inquietas grave es más común en personas ancianas, aunque los síntomas pueden aparecer a cualquier edad. En algunos casos, el síndrome de piernas inquietas puede estar vinculado a otras afecciones como anemia, embarazo o diabetes.

Existen terapias de medicamentos disponibles para aliviar el síndrome de piernas inquietas. Conocer las causas de este síndrome puede ayudar al desarrollo de mejores terapias en el futuro.

## La narcolepsia

Las personas con narcolepsia tienen *episodios de sueño* en diversos momentos del día, incluso si duermen suficientes horas por la noche. Un episodio de sueño es un periodo de sueño repentino cuando se está completamente despierto.

Se piensa que el trastorno se debe a la incapacidad del cerebro para regular normalmente los ciclos de sueño-vigilia.

Los episodios de sueño duran de varios segundos hasta 30 minutos. Las personas con narcolepsia también pueden sufrir de:

- cataplejía - pérdida del control muscular durante una situación emocional
- alucinaciones
- sueño nocturno interrumpido
- parálisis temporal al despertar



La narcolepsia se suele heredar, pero a veces está asociada a lesiones cerebrales provocadas por un traumatismo cerebral o una enfermedad neurológica.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los medicamentos tales como los estimulantes o los antidepresivos pueden controlar los síntomas de la narcolepsia. Tomar siestas durante el día puede reducir la somnolencia excesiva.

## **Duerma bien**

Lo mejor es seguir un horario fijo para irse a dormir y para despertarse. Es preferible ir a la cama y despertarse a la misma hora, aun durante los fines de semana y los días feriados. De ser posible, duerma hasta que salga el sol. De lo contrario, utilice luces bien brillantes por la mañana.

El ejercicio diario puede ayudar a los patrones de sueño, especialmente si se hace ejercicio de 5 a 6 horas antes de ir a la cama.

Relájese antes de ir a dormir. Leer, ver televisión, rezar y meditar son buenas maneras de relajarse. Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol.



No se quede acostado en la cama si no puede dormir. En vez de eso, haga algo como leer o mirar la televisión. La frustración de no poder dormir hace que el insomnio sea peor. Asimismo, mantener el dormitorio a una temperatura confortable puede reducir la interrupción del sueño.

Consiga atención médica si sigue teniendo problemas para dormir. ¡Existe un sinnúmero de técnicas y medicamentos disponibles para ayudarle a dormir mejor!

## **Resumen**

Los problemas del sueño son comunes y pueden tener graves consecuencias. Sin embargo, se pueden tratar.

Si padece de problemas con el sueño, mejore sus hábitos de dormir y consulte a su médico. Así podrá obtener un buen descanso por la noche.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.