

El sueño en el ser humano

Autor: Juan Antonio Lugo Machado - 29-09-2022

<https://vinculando.org/salud/el-sueno-en-el-ser-humano.html>

Nuestros tiempos de vigilia y sueño de 24 horas están fuertemente influenciados por nuestra biología circadiana. El sistema circadiano que controla los ritmos de nuestras vidas es muy sensible a los cambios en nuestros horarios, actividades, el horario de las comidas y la exposición a la luz.

Para mantener intacto nuestro ritmo circadiano y ayudarnos a mantener un buen sueño, debemos despertarnos y acostarnos a horas constantes todos los días, seguir un régimen de ejercicio regular y salir todos los días para tomar aire fresco y luz solar.(Barber 2020)

El sueño representan una parte importante y vital para la salud del ser humano, una buena noche de descanso permite renovar las funciones del cuerpo humano indispensables para mantener el estado vigilia y alerta durante el día.

Sin embargo, un número importante de la población en general tiene problemas del dormir y no tienen el descanso necesario, e incluso no se le otorga la importancia a un buen dormir, ésta falta o mala calidad de sueño impacta de manera negativa a nuestras actividades durante el día. Los trastornos del sueño representan un problema salud pocas veces considerada, que afecta a diferentes grupos etarios.

Existen cifras elevadas de los diferentes trastornos de salud, y la mayoría de estas cifras son generadas en la unión americana. Es evidente la complejidad del sueño como para sintetizarlo en cifras y números, sin embargo, puede ayudar a la población en general a dimensionar tal problema.

El sueño es un proceso con diferentes fases, de manera simple podríamos dividir en dos tipos de sueño en el transcurso de un período de sueño, denominados sueño de movimientos oculares rápidos (MOR) y sueño de No movimientos oculares rápidos (NO MOR), aún que todavía no se comprende la función detalladas de estas etapas, pero los ciclos irregulares y/o la ausencia de etapas de sueño se asocian con trastornos del sueño(Zepelin, Siegel, and Tobler 2005).

Por ejemplo, las personas con narcolepsia (trastorno crónico del sueño que se caracteriza por una somnolencia extrema durante el día y ataques repentinos de sueño) se presenta en la fase de sueño MOR(Carskadon and Dement 2010).

La evidencia epidemiológica sugiere que la duración del sueño y el sueño deficiente están asociados con la mortalidad prematura, así como con una amplia variedad de resultados adversos para la salud(Silva-Costa, Griep, and Rotenberg 2015) La arquitectura del sueño cambia continua

y considerablemente con la edad.

Desde la infancia hasta la edad adulta, hay cambios marcados en la forma en que se inicia y se mantiene el sueño, el porcentaje de tiempo dedicado a cada etapa del sueño y la eficiencia general del sueño (Colten and Altevogt 2006)

Hay aproximadamente 80 tipos diferentes de trastornos del sueño. Los más comunes son: Insomnio, Apnea del sueño, Síndrome de piernas inquietas y Narcolepsia. (Mongelia 2007) y será en otro momento cuando hablemos de cada uno de ellos de manera específica, solo me permito adelantar que el ronquido se incluye dentro de los trastornos respiratorios del dormir donde está la apnea del sueño, por lo pronto viraremos nuestra relatoría a las recomendaciones que se hace para una buena higiene del sueño.

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) y la Sociedad de Investigación del Sueño (SRS, por sus siglas en inglés) han recomendado que los adultos de 18 a 60 años de edad deben dormir siete o más horas por noche de manera regular para lograr una salud ideal del sueño.

Además, el informe de consenso de la Fundación Nacional del Sueño (NSF, por sus siglas en inglés) ha declarado que se recomiendan de siete a nueve horas para adultos de 18 a 64 años, mientras que se recomiendan de siete a ocho horas para los mayores de 65 años. Los buenos hábitos de sueño (a veces denominados "higiene del sueño") pueden ayudarlo a dormir bien por la noche.

Algunos hábitos que pueden mejorar su salud del sueño:

- Sea consistente;
- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana;
- Asegúrese de que su habitación sea tranquila, oscura, relajante y a una temperatura agradable;
- Retire los dispositivos electrónicos, como televisores, computadoras y teléfonos inteligentes, del dormitorio;
- Evite las comidas copiosas, la cafeína y el alcohol antes de acostarse;
- Haga ejercicio;
- Estar físicamente activo durante el día puede ayudarlo a conciliar el sueño más fácilmente por la noche. (Shriane et al. 2020)

Conclusión

La fisiología del sueño representa un mundo fascinante que aun hoy en día no se logran dilucidar muchos aspectos que rodean este fenómeno, sin embargo, los avances en la medicina del sueño,

enfatan la necesidad de tener un sueño reparador de manera diaria. Invitamos al lector a tener en cuenta las recomendaciones de la higiene del sueño antes señalamos y continuar leyendo nuestras publicaciones para comprender este fenómeno tan interesante.

Bibliografía

- Barber, Inne. 2020. "Sleep in a Time of Pandemic - a Position Statement from the National Sleep Foundation." *Sleep Health*. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.05.003>.
- Carskadon, Mary A., and William C. Dement. 2010. "Normal Human Sleep: An Overview." In *Principles and Practice of Sleep Medicine: Fifth Edition*, 16–26. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-6645-3.00002-5>.
- Colten, Harvey R., and Bruce M. Altevogt. 2006. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. <https://doi.org/10.17226/11617>.
- Mongelia, Patricia. 2007. "The National Sleep Foundation <<http://Www.Sleepfoundation.Org>>." *Journal of Consumer Health on the Internet* 11 (3): 85–90. https://doi.org/10.1300/J381v11n03_06.
- Shriane, Alexandra E., Sally A. Ferguson, Sarah M. Jay, and Grace E. Vincent. 2020. "Sleep Hygiene in Shift Workers: A Systematic Literature Review." *Sleep Medicine Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101336>.
- Silva-Costa, Aline, Rosane Härter Griep, and Lúcia Rotenberg. 2015. "Associations of a Short Sleep Duration, Insufficient Sleep, and Insomnia with Self-Rated Health among Nurses." *PLoS ONE* 10 (5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126844>.
- Zepelin, Harold, Jerome M. Siegel, and Irene Tobler. 2005. "Mammalian Sleep." In *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 91–100. <https://doi.org/10.1016/B0-72-160797-7/50015-X>.