



trastornos del sueño



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México



quiero dormir

- El insomnio puede ser secundario a los problemas que cada día tenemos que afrontar o bien ser consecuencia de problemas subyacentes más graves.
- Aunque mientras dormimos no somos conscientes del mundo que nos rodea, en este período de tiempo ocurren gran cantidad de cosas que son esenciales para que permanezcamos saludables.
- Dormimos de diferente forma en los diferentes momentos de la noche. Uno de los tipos de sueño más importantes es el llamado sueño de movimientos oculares rápidos (REM), que viene y se va varias veces durante la noche, representando cerca de una quinta parte de nuestro tiempo total de sueño. Durante el tiempo de sueño REM, el cerebro está particularmente activo, nuestros ojos se mueven rápidamente de un lado a otro y soñamos. Durante otro tipo de sueño (sueño no REM) el cerebro está inactivo, pero existe gran cantidad de actividad corporal, las hormonas son liberadas en el flujo sanguíneo y los

tejidos de nuestro organismo son reparados tras el desgaste del día previo.

- ¿Cuánto necesitamos dormir? Esto depende principalmente de nuestra edad y de las personas. Los bebés duermen cerca de 17 horas al día, que se reducen a 9 o 10 horas cuando se van haciendo mayores. La mayoría de los adultos necesitamos entre 7 y 8 horas de sueño cada noche, aunque éstas serán menos según envejecemos.
- Existen grandes diferencias entre unas personas y otras, hasta el punto que algunas pueden estar bien con sólo 3 horas de sueño por noche. La gente mayor necesita menos horas de sueño que el adulto joven y es frecuente que por las noches se encuentre despierto, especialmente si durante el día han dormido la siesta.

Generalmente damos por supuesto que el dormir es algo normal. Sin embargo, la falta de sueño es un síntoma molesto que con frecuencia nos lleva a consultar al médico de cabecera.



La falta de horas de sueño tiene consecuencias muy evidentes durante el día. Algunas de ellas son la tendencia a dormirse a todas horas, los cambios repentinos de humor, tristeza, irritabilidad, actitud pesimista y aumento de estrés y ansiedad.



consecuencias de la falta de sueño

- Diversas pruebas para estudiar la falta de sueño durante varios días dieron como resultado que, después del tercer día sin dormir, suelen manifestarse alucinaciones y locura temporal. Los estudios demuestran que las probabilidades de sufrir alguna enfermedad psiquiátrica aumentan en un 40% cuando los problemas para dormir se vuelven crónicos.
- A nivel fisiológico, se ha visto que la falta de sueño también repercute en la habilidad para procesar la glucosa, lo que puede provocar altos niveles de azúcar en la sangre y favorecer la diabetes o un aumento de peso.
- También provoca la disminución de la temperatura corporal basal, responsable, entre otros factores, de la constancia del ritmo cardíaco. Por lo tanto, en estas circunstancias pueden observarse arritmias o paradas cardio-respiratorias nocturnas.
- El sueño limpia la memoria a corto plazo y deja espacio para más información. En este sentido, se ha demostrado que una noche sin dormir reduce la capacidad de asimilar conocimientos en casi un 40%.

Además de las pérdidas de memoria y recuerdo, la persona se vuelve más lenta y menos precisa, por eso, la falta de sueño puede provocar una alteración en el habla y dificultad para aprender, crear y resolver problemas.

- También se han demostrado otras alteraciones importantes más a largo plazo. Son la hiperalgesia o aumento de la percepción de dolor, temblores, envejecimiento precoz, agotamiento, trastornos gastrointestinales o aumento de probabilidad de contraer infecciones por afectación del sistema inmunitario.
- Respecto a la patología respiratoria y las repercusiones cardiovasculares, destacar que una persona con apnea de sueño tiene, en comparación con individuos sanos, el doble de probabilidad de morir en el curso de 10 años. Su riesgo de presentar hipertensión arterial y accidentes cerebro-vasculares se relaciona directamente con el grado y tiempo de evolución de los síntomas y la probabilidad de presentar un segundo infarto de miocardio aumenta 23 veces.





Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. A la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido.

ayudándonos nosotros mismos

- Es lo que más hacemos, así que cualquier problema durante el sueño, nos afecta cotidianamente, tanto de noche, como de día, condicionando muchas veces nuestra vida, porque las funciones del sueño son importantísimas para nuestro organismo.
- Si tienes problemas para dormir, aquí dejamos algunos consejos que pueden ayudarte a conseguir una buena noche de descanso.
 - No pases mucho tiempo sin dormir. Sé constante en las horas de acostarte y levantarte cada día, estés cansado o no.
 - Asegúrate de que tu cama y cuarto sean confortables. Evita los ambientes demasiado calurosos, demasiado fríos o demasiado ruidosos.
 - Realiza una cantidad moderada de ejercicio físico durante el día.
 - No bebas té o café por las tardes. Bebe un vaso de leche tibia antes de acostarte.
 - Evita el alcohol, ya que a pesar de que éste te ayudará a quedarte dormido, casi con certeza te despertará durante la noche.

- No comas o bebas demasiado tarde en la noche. Intenta cenar más temprano.
- Si has pasado una mala noche, resiste la tentación de acostarte al día siguiente, ya que si lo haces te resultará más difícil dormir por la noche.
- Intenta relajarte antes de acostarte.
- Si algo te preocupa y no hay nada que puedas hacer al respecto, en ese momento intenta escribir sobre ello antes de irte a la cama y convéncete a ti mismo que tratarás con el problema al día siguiente.
- Si no puedes dormir, no te quedes en la cama preocupado por ello, levántate y haz algo que encuentres relajante como leer, ver la televisión o escuchar música tranquila.
- Si seguir estos consejos no es suficiente para combatir tu problema de insomnio, será necesario que acudas a tu médico de cabecera, para hablar de aquellos problemas que puedan estar preocupándote o para descartar la presencia de una enfermedad física.



En México se calcula que más de 35 millones de personas (una tercera parte de la población) de entre 41 y 64 años padecen algún trastorno del sueño.



trastornos comunes

- En México se calcula que más de 35 millones de personas (una tercera parte de la población) de entre 41 y 64 años padecen algún trastorno del sueño, de ellos, el 40% presenta insomnio, que en la actualidad es subdiagnosticado, ignorado y mal manejado, alertó la Clínica del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
 - Entre los trastornos más comunes encontramos el insomnio, la cual puede deberse a ciertos trastornos de fondo como la depresión o la ansiedad. El insomnio se define como la incapacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido toda la noche. Cada persona necesita ciertas horas para sentirse descansado aunque lo normal es entre 7 y 9 horas. Las personas con insomnio suelen sentirse somnolientas durante todo el día perjudicando esto a su vida diaria y por la noche les volverá a costar quedarse dormidos a pesar del cansancio.
 - La apnea del sueño es un trastorno común en el que la persona que lo sufre hace una pausa en la respiración durante el sueño. Suele durar poco y la persona recupera su respiración normal con un ronquido fuerte. Generalmente es un trastorno crónico que altera el sueño ya que ocurre

- en la fase REM y se pasa a un sueño ligero provocando que la persona no descanse correctamente. El primero en notar este síntoma suele ser un familiar ya que la persona no se da cuenta de esto. El tipo más común es la apnea del sueño obstructiva, que se debe a una obstrucción en las vías respiratorias que impiden que el aire pase. Normalmente es más frecuente en personas con sobrepeso. Si no se trata correctamente puede haber graves consecuencias porque en los periodos de anoxia (falta de aire en el cerebro) se pueden dañar neuronas asociadas al sueño. Y aumentar la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco.
- Narcolepsia. Esta enfermedad neurológica se debe a una anomalía cerebral que altera los mecanismos neurales del sueño. Consiste en episodios de sueño repentinos en horas de vigilia, pudiendo quedarse dormidos durante 2-5 minutos en cualquier lugar y despertar sintiéndose despejados. Puede ocurrir conduciendo, hablando o paseando simplemente. Estas personas carecen del sueño de ondas lentas y pasan directamente a la fase REM.



mástrastornos

El sueño es un proceso biológico imprescindible para la vida. Existen diferentes trastornos del sueño que nos impiden tener un sueño reparador y que afectan nuestro día a día con diversos síntomas.

- En el sueño REM estamos paralizados corporalmente. Si no fuera por esa parálisis representaríamos nuestros sueños. En el trastorno asociado al sueño REM (que es una enfermedad neurodegenerativa) los pacientes representan sus sueños, levantándose y moviéndose sin ser conscientes de ello. El paciente puede sufrir lesiones.
 - El sonambulismo. En los niños suele ser por fatiga, falta de sueño o ansiedad; en los adultos puede deberse a trastornos mentales, alcohol entre otras. Estas personas se pueden levantar y pasear con normalidad, realizar acciones, estos episodios suelen ser muy breves y si no se les despierta volverán a irse a dormir pero pueden quedarse durmiendo en cualquier lugar diferente. Dentro del sonambulismo se encuentra el trastorno de ingesta asociado al sueño; la persona come mientras está dormida. Para prevenirlo suelen guardar la comida bajo llave.
- Los terrores nocturnos son más comunes en los niños de entre 3 y 7 años. El niño puede estar sudando o respirando agitadamente, en estado de shock y muy desorientado. En definitiva, se necesita de un

- sueño reparador para estar al 100%. Es por ello que, en el caso de que sufras algunos de los síntomas descritos, consulta con tu médico y él podrá diagnosticarte adecuadamente y tomar medidas si es necesario. Muchos de estos trastornos tienen tratamientos altamente efectivos.
- El Síndrome de las piernas inquietas es uno de los tipos de trastorno del sueño más habituales. Las personas que lo sufren, cuando están dormidas, empiezan a mover de pronto las piernas como si estuvieran andando, dando golpes repentinos que pueden despertarlas o bien hacer que despierten muy cansados por este esfuerzo imprevisto. Por el día se sufren molestos hormigueos y pesadez de piernas. Y no es agradable, porque va acompañado de una sensación molesta en las piernas, como si se tuvieran insectos o como si algo desagradable apretara los miembros inferiores. Normalmente el síndrome de las piernas inquietas tiene tratamiento y se le acompaña en ocasiones con suplementos de hierro.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

