



SUEÑO ALLIADO. Durante la infancia y la adultez su calidad y cantidad está íntimamente relacionada con el desarrollo social, afectivo y cognitivo.



El sueño es un fenómeno esencial para el funcionamiento biológico y conductual de nuestro cuerpo. En 2 minutos te contamos su importancia y el rol que desempeña en nuestras vidas.

RUTINAS REPARADORAS

¿DORMIMOS BIEN?

Muchas veces, la sumatoria de múltiples actividades personales y sociales, las demandas laborales y las dinámicas del ámbito familiar hacen que diariamente alteremos las horas de sueño. En este sentido, cada una de las personas tomamos decisiones cotidianas respecto a cuándo y cuánto dormir. ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando lo privamos del sueño en el corto y largo plazo? Entendemos que las modificaciones de sus patrones pueden influir en nuestra salud general y que para garantizar nuestro bienestar total será imprescindible dormir bien para potenciar la mente, restaurar el cuerpo y fortalecer nuestro organismo.

DORMIR EN CICLOS

El **National Heart, Lung and Blood Institute** plantea que las personas atravesamos dos fases del sueño: el movimiento ocular rápido (MOR) y el sueño sin (MOR) cuando los ojos parpadean y el cerebro está activo. En este último, se evidencian tres etapas definidas por la actividad cerebral:

01

TRANSICIÓN ENTRE LA VIGILIA Y EL SUEÑO



02

CONFORMACIÓN Y ESTADO DORMIDO



03

SUEÑO PROFUNDO O DE ONDAS LENTAS

DESCANSO RECOMENDADO

El sueño estable y continuo protege nuestra salud porque, entre otras cosas, disminuye el riesgo a enfermarse y garantiza la energía necesaria para afrontar las actividades diarias. No obstante, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial el 40% de la población duerme mal.

Actualmente, especialistas en sueño, no hablan de cantidad de horas como regla estricta sino como necesidad promedio individual en cada ciclo de vida. Afirman que cada persona está genéticamente determinada en sueños cortos o largos, entre "alondras" y "búhos". Así, la cantidad de horas ideales que una persona debe dormir cambia de acuerdo a su edad y se plantea como valor referencial, que depende de cada situación personal, factores biológicos y etapa de la vida.

Ahora bien, un descanso adecuado es posible a través de hábitos y costumbres que van más allá de la cantidad de horas de sueño. Como se ve, para mantener nuestro rendimiento y afrontar la cotidianidad con energía, también tendremos que tener en cuenta otros aspectos como un entorno tranquilo, una rutina de horarios estable, una alimentación saludable y una actividad física regular.

SUEÑO EN HORAS

Dormir bien es fundamental y una carencia mundial. Entonces, ¿cuántas horas son necesarias para lograr un buen descanso? Estudios recientes asignan algunos rangos sugeridos por grupos etarios.

CICLOS DE LA VIDA



12 A 16 HORAS
Entre 0 y 12 meses de vida.



11 A 14 HORAS
Entre 1 y 2 años.



10 A 13 HORAS
Entre 3 y 5 años.



9 A 11 HORAS
Entre 6 y 12 años.



7 A 9 HORAS
Entre 18 y 64 años.



7 A 8 HORAS
Más de 65 años.

En esta nota profundizamos acerca de la problemática del sueño. Reflexionamos sobre qué sucede en nuestro cuerpo cuando varias noches sin dormir bien no sólo provocan cansancio e irritabilidad sino consecuencias crónicas y severas en la salud. La sección ABC nos propone una guía práctica para alcanzar un sueño saludable.



¿Estás con tiempo? No te duermas. Aquí te contamos las claves para dormir bien y lograr un descanso reparador. Y por qué algunos hábitos son fundamentales para evitar trastornos en el sueño.

Segui leyendo acá. >

EN PRIMER PLANO

En promedio el ser humano dedica un tercio de su vida a dormir. Como hemos observado, para vivir en equilibrio, una buena performance del sueño será fundamental para el adecuado desarrollo de las funciones cognitivas, de los vínculos sociales y de los estados de ánimo.

Cuando las personas duermen poco, y la calidad del sueño se ve afectada, se estima que un porcentaje elevado de células cerebrales mueren. Afectando no sólo las funciones y la supervivencia neuronal sino también la interrupción de los procesos y acciones que realizan muchas hormonas.

La creciente preocupación por los problemas del sueño, y sus consecuencias derivadas en falta de motivación o enfermedades, ha llevado a la salud pública a utilizar el concepto de "higiene del sueño" para motivar un sueño saludable.

¿QUÉ ME ESTÁ PASANDO?

Cuando el cansancio se manifiesta en las personas como somnolencia, en consecuencia, comienzan a evidenciarse algunas cuestiones asociadas con el desarrollo de distintas patologías tales como:



- Decaimiento de la energía corporal general.
- Pérdida de los tiempos de acción y reacción.
- Limitación de la concentración cognitiva.
- Debilitamiento del sistema inmunológico.
- Vulnerabilidad a la ansiedad.
- Desregulación del metabolismo.
- Disminución del crecimiento muscular.
- Aceleración del proceso de envejecimiento.
- Trastornos en los estados de ánimo.

CAUSA Y EFECTO

Los estudios sobre el sueño no sólo buscan conocer y entender la estructura y secuencia del sueño (insomnio) sino la presencia de fenómenos o pausas de respiración (apneas) y los movimientos extraños (sonambulismo). Estos estudios conocidos como polisomnografía (PSG) son una herramienta que permite a los especialistas de la salud contar con elementos necesarios para diagnosticar y establecer los tratamientos correctos para personas adultas o recién nacidos.

En otras oportunidades (como en Visión Osedeiv 1) hemos expresado que la medicina del sueño, en tanto una subespecialidad de la neurología, estudia los ciclos del sueño para determinar si se trata de problemáticas primarias o sintomas de otras afecciones como la depresión o la ansiedad. La medicina del sueño trata de abordar las causas que provocan insomnio, ronquidos, sonambulismo y pesadillas para luego encontrar una solución y un tratamiento médico. Estudios como la actigrafía y la polisomnografía, a través de sensores, brindan distintos índices y un mapa completo de la actividad de una persona durante toda una noche.

Recientes resultados de una encuesta realizada por el Observatorio de Psicología Social Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA) indican que el 75,95% de la población Argentina a nivel nacional presenta algún tipo de alteración del sueño. Y al analizar puntualmente el insomnio, el 38,61% manifiesta la interrupción de su sueño debido al estrés, la ansiedad, las perspectivas negativas, la desesperanza y la frustración. Reconociendo que el sueño se ve perturbado por incertidumbres económicas, tipo de vivienda sin luz natural, ruidosa y ubicada en un entorno inseguro.

EFFECTOS POSITIVOS

Dormir mejor significa: mejor calidad de vida y bienestar general. Así, al mejorar la calidad del sueño con tratamientos médicos, que puedan incluir la relajación como técnicas de respiración profunda, se logran efectos positivos en nuestro organismo.



INCREMENTA LA CREATIVIDAD. Cuando el cerebro está descansado, y la memoria tiene un buen funcionamiento, la imaginación es más potente y nosotros más creativos.



MANTIENE LA MASA CORPORAL. Cuando evitamos el insomnio se soslaya el incremento de la hormona del apetito (greлина).



FAVORECE EL BIENESTAR. Cuando nuestro sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse le permite luchar con eficacia contra las toxinas y gérmenes.



MEJORA LA MEMORIA. Cuando se duerme se fortalecen las conexiones neuronales. Al restaurar el hipocampo se transforma la memoria de corto a largo plazo.



PROTEGE EL CORAZÓN Cuando se trata el insomnio se reduce el estrés (que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca).



REDUCE LA DEPRESIÓN. Cuando el cuerpo se relaja y produce las hormonas melatonina y serotonina contrarresta los efectos de la hormona del estrés (cortisol).



REGENERA LA PIEL. Los tejidos se regeneran adecuadamente y las impurezas se reducen, ayudando a mantener una piel sana y radiante.



Dormir es fundamental a cualquier edad. Un buen descanso potencia la mente, restaura el cuerpo y fortalece los sistemas del organismo. Mantener en equilibrio su calidad dependerá de encontrar el o los motivos que la alteren.



ABC DE SUGERENCIAS PARA DORMIR MEJOR

A - Respetar diariamente un mismo horario de sueño.

B - Realizar ejercicio en horarios diurnos.

C - Evitar las comidas abundantes por la noche.

D - Generar un espacio libre de ruidos y luces brillantes.

E - Ventilar el ambiente de descanso.

F - Equilibrar la temperatura ambiente entre los 20 y los 25°C.

G - Cenar varias horas antes de acostarse.

H - Apagar las pantallas electrónicas unas horas antes de dormir.

I - Cargar el celular lejos del ambiente de descanso.

J - Evitar responder mails laborales fuera de su horario habitual.

K - Elegir una lectura para la distensión.

L - Realizar ejercicios de respiración y estiramiento.

M - Destinar un momento a la meditación.

N - Ingerir infusiones de valeriana, tilo, lavanda o romero.

ESENCIAL E INVISIBLE A LOS OJOS

Todas las personas tenemos un reloj biológico interno que regula el ciclo del sueño cada 24 horas. Este reloj natural, ubicado en el cerebro y denominado hipotálamo, está genéticamente programado para que a cierta hora del día, mayormente cuando baja la luz del sol, libere la hormona del sueño (melatonina) y nos induzca al descanso.

Puntualmente, la particularidad de la vida intrauterina hace que cada recién nacido nazca sin la habilidad de regular su ciclo del sueño. Las rutinas de lactancia y alimentación propuestas por adultos serían las que logren sincronizar su descanso con las horas de oscuridad. En la infancia de niños, niñas y adolescentes la construcción de hábitos de sueño saludables no sólo mejora su descanso sino el desarrollo de sus capacidades físicas y emocionales. Porque una mala calidad del sueño puede derivar en:



01

HIPERACTIVIDAD

02

AFECCIÓN DEL CRECIMIENTO

03

DÉFICIT DE ATENCIÓN



04

DIFICULTAD EN EL APRENDIZAJE

05

DESEQUILIBRIO EMOCIONAL



06

SOMNOLENCIA DIURNA

07

CAMBIOS DE HUMOR

08

INTOLERANCIA A LAS FRUSTRACIONES



En perspectiva: al hablar sobre la importancia que tiene dormir bien y sobre el desarrollo del reloj biológico del sueño en todas las etapas de la vida (como ordenador predecible que reitera horarios, lugares y secuencias) no sólo nos referimos a su resultado exitoso per sé sino a su importancia para el desarrollo completo del organismo.



Fuentes: Sociedad Argentina de Pediatría, Instituto de Neurología Buenos Aires (INEBA), Sleep Foundation. Imágenes: FREEPIX