

## **Dormir bien; Lo que usted necesita saber**

### **Necesidades del sueño, ciclos y etapas**



*¿Por qué no puedo dormir? ¿Por qué estoy tan cansado(a)? Si usted es como la mitad de los adultos, podría no estar durmiendo bien ni durmiendo lo suficiente. El ritmo acelerado de la sociedad actual puede hacer que dormir parezca un lujo, no una necesidad, pero esto no es verdad: usted necesita sueño de calidad para una buena salud. La falta de sueño afecta su cuerpo entero así como su mente.*

Tener un sueño bueno y reparador no es sólo cuestión de aplastar la almohada cada noche y levantarse por la mañana. El viaje de la noche que está regulado por nuestro reloj biológico consiste en ciclos de sueño con etapas de sueño específicas, todas vitales para nuestro cuerpo. Entender las necesidades del sueño, los ciclos y etapas nos puede ayudar a dormir mejor.

### **¿Qué pasa si no dormimos lo suficiente?**

Muchos de nosotros queremos dormir lo menos posible. Hay tanto por hacer que dormir parece una pérdida de tiempo. Sin embargo, dormir, un tiempo de descanso y rejuvenecimiento, beneficia a nuestros cuerpos y mentes de muchas formas. Cuando continuamente no dormimos lo necesario, comenzamos a pagar las consecuencias con somnolencia en el día, problemas para concentrarnos, irritabilidad, alto riesgo de caer o sufrir accidentes, y baja productividad.

### **Dormir beneficia nuestro humor, memoria y concentración**

¿Alguna vez se ha desvelado estudiando para un examen final, y en el momento del examen se da cuenta que a penas puede recordar lo que estudió? Dormir ayuda a organizar las memorias, hacer sólido el aprendizaje y mejorar la concentración. Un sueño adecuado, especialmente donde estamos soñando de manera activa (sueño MOR), regula nuestro humor también. La falta de sueño puede hacernos irritables

y gruñones, afectando nuestras emociones, interacciones sociales y toma de decisiones. No dormir afecta también nuestras actividades motoras tanto como si estuviéramos manejando en estado de ebriedad cuando nos hace mucha falta el descanso. La fatiga al manejar, de acuerdo a la Administración de Seguridad y Tráfico en Carreteras de Estados Unidos, ocasiona más de 100 mil accidentes y unas 1500 muertes al año.

### **Dormir beneficia nuestro sistema inmune, sistema nervioso y nuestro desarrollo**

**Sistema inmune.** No parece justo. Cuando estamos con mucho estrés y muy exhaustos por proyectos de trabajo, nos enfermamos de gripa. No es casualidad –dormir es esencial para el sistema inmune-. Sin un descanso adecuado, el sistema inmune se debilita y el cuerpo se hace más vulnerable a las infecciones y enfermedades.

**Sistema nervioso.** El sueño es también el momento en que las neuronas descansan y son reparadas. Las neuronas son la carretera del sistema nervioso que manda tanto órdenes voluntarias, como mover nuestro brazo, así como órdenes involuntarias, como la respiración y los procesos digestivos.

#### **Reparación, reemplazamiento y crecimiento de las células del cerebro**

Estudios recientes sugieren que al dormir el cerebro, tan activo durante el día, podría reemplazar las reservas de energía gastada que las células necesitan para funcionar, para reparar el daño celular causado por nuestro ocupado metabolismo, e incluso para que nuevas células nerviosas crezcan.

**Liberación de hormonas.** Muchas hormonas, sustancias producidas para disparar o regular funciones corporales particulares, están programadas para ser liberadas durante el sueño o justo antes de dormir. Las hormonas del crecimiento, por ejemplo, se liberan durante el sueño, esenciales para el crecimiento en los niños pero también para procesos de restauración como reparación muscular.

## Cómo afecta nuestra vida el no dormir

¿Cómo sabemos si estamos durmiendo el tiempo que necesitamos? La falta de sueño ocurre cuando no dormimos lo suficiente para nuestras necesidades personales. A veces la falta de sueño es por poco tiempo, como los estudiantes universitarios que se desvelan para estudiar. La falta de sueño crónica ocurre con frecuencia en profesiones donde la gente trabaja por muchas horas, cuidadores con muchas responsabilidades, un desorden del sueño o cualquier otra enfermedad que interfiera con dormir. Si usted se duerme tan pronto como su cabeza toca la almohada, regularmente necesita de una alarma para despertar, o siente la necesidad de tomar frecuentemente siestas durante el día, es muy probable que tenga privación del sueño.

Otros signos que podría sufrir por privación del sueño son:

- Dificultad para despertar por la mañana
- pobre desempeño en la escuela, trabajo o en deportes
- Mayor torpeza
- Dificultad para tomar decisiones
- Dormirse en la clase o el trabajo
- Sentirse irritado o malhumorado



La falta de sueño puede ser peligrosa no sólo para usted, sino para otros pues afecta habilidades motoras como manejar. Se cree que la falta de sueño crónica también causa cambios corporales, los cuales aumentan el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades del corazón.

### Descubra que tanto necesita dormir

Entonces, ¿cuánto necesitamos dormir? Una regla general es considerar cómo se siente normalmente después de dormir. ¿Usted se siente renovado y alerta? o ¿se siente sin energía y exhausto? Si no se siente renovado, probablemente no está durmiendo lo suficiente. Las necesidades del sueño son muy individuales y dependen de muchos factores:

- Su edad y estructura genética
- Las actividades que realice mientras está despierto, incluyendo el ejercicio

- La calidad del sueño

	<b>Necesidades típicas del sueño</b>
<b>Grupo</b>	<b>Cantidad de sueño requerido</b>
<b>Niños pequeños</b>	Cerca de 16 horas al día
<b>Bebés y niños que empiezan a caminar</b>	De 6 meses a 3 años: entre 10 y 14 horas al día. Generalmente duermen estas horas combinando sueño de noche con siestas en el día.
<b>Niños</b>	De 3 a 6 años: entre 10 y 12 horas de sueño  De 6 a 9 años: cerca de 10 horas  De 9 a 12 horas:
<b>Adolescentes</b>	Cerca de 9 horas por noche. Los adolescentes tienen problemas para dormir lo suficiente no sólo por sus ocupados horarios, sino también porque están biológicamente programados para querer estar despiertos hasta tarde, lo que por lo general no se adecua a sus horarios escolares
<b>Adultos</b>	Para la mayoría de los adultos, 7 u 8 horas por noche parece ser el mejor tiempo para dormir
<b>Adultos mayores</b>	Se considera que los adultos mayores también necesitan 7- 8 horas de sueño. Aunque estas horas podrían ser en períodos de tiempo más cortos, es más ligero que lo que requiere un adulto joven y puede incluir una siesta durante el día.
<b>Mujeres embarazadas</b>	Durante el embarazo, las mujeres pueden necesitar dormir algunas horas más cada noche o tomar pequeñas siestas durante el día.

### **Pagar nuestra deuda de sueño**

Nuestro cuerpo no puede simplemente estar bien cuando no se duerme lo suficiente. La falta de sueño se acumula a lo que se conoce como deuda de sueño. La deuda de sueño puede ser desde una noche donde no se durmió nada bien, hasta la suma de muchos días de no dormir suficiente. Aunque no recibiremos cartas de cobranza si ignoramos esta deuda de sueño, no pagarla nos llevará a una disminución de nuestra salud tanto física como mental.

Pagar la deuda de sueño y tener nuestro cuerpo otra vez como antes puede parecer difícil o imposible con las responsabilidades del trabajo y la familia. Sin embargo, recompensar nuestro cuerpo por el sueño perdido y mejorar nuestros futuros hábitos de dormir incrementará nuestra productividad y salud día a día.

### **Deuda de sueño de corto plazo**

Para una deuda de sueño a corto plazo, como una o dos noches en las que dormimos poco, podríamos necesitar dormir un poco más sólo uno o dos días para compensarlo. Sin embargo, tratemos de no hacerlo un hábito. Dormir más los fines de semana, para poder dormir menos entre semana por ejemplo, puede perturbar la calidad de todas las horas de sueño. Nuestro sueño será mejor si nos acostamos y levantamos casi a la misma hora todos los días.

### **Deuda de sueño de largo plazo**

Si usted a dormido mal de manera crónica, podría necesitar más tiempo para pagar su deuda de sueño. Podría incluso tener que tomar unas *vacaciones de sueño*, en las que dedique unos días para dormir tanto como lo necesite. Aunque podría parecer excesivo al principio, pronto su cuerpo regresará a sus necesidades óptimas de sueño.

## **Etapas del sueño: el ciclo del sueño**

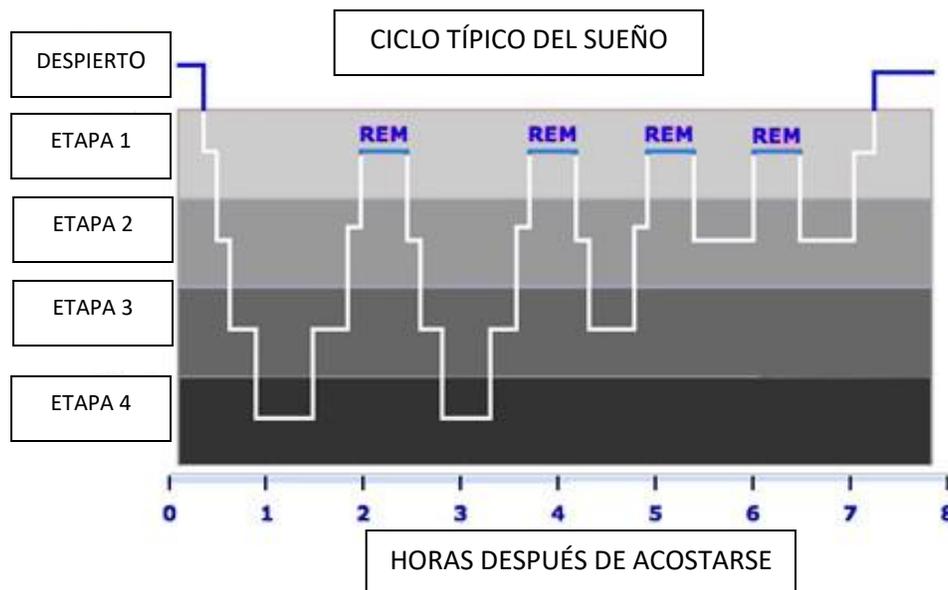
### **Cómo nos quedamos dormidos**

¿Cómo sabe nuestro cerebro cuando es hora de dormir? Todos tenemos un *reloj circadiano* interno que nos da señales cuando es hora de dormir y de despertar. Este reloj es sensible a la luz y hora del día, esta es la razón por la cual tener una buena rutina y un espacio silencioso y oscuro a la hora de ir a dormir es tan importante. Al mismo tiempo, un mensajero químico llamado adenosina se acumula durante el día mientras nuestro cuerpo está ocupado gastando energía. Mientras más adenosina se sintetiza en el cerebro, más sueño tendremos. La adenosina combinada con el reloj circadiano manda un poderoso mensaje de adormecimiento a todo el cuerpo.

Entender las etapas del sueño así como sus ciclos puede ayudarnos a dormir mejor. Nuestro sueño está regulado por un reloj corporal interno, sensible a la luz, a la hora del día y a otras señales para dormir y despertar. Cuando dormimos, nuestro sueño pasa por ciclos a lo largo de toda la noche, yendo y viniendo entre sueño profundo restaurativo, etapas más alerta y sueños. Conforme la noche avanza, pasamos más tiempo soñando y durmiendo ligeramente.

Existen dos tipos principales de sueño. El sueño MOR (Movimiento Ocular Rápido por sus siglas en inglés Rapid Eye Movement) es cuando soñamos de manera más activa. Nuestros ojos en verdad se mueven hacia atrás y adelante durante esta etapa, y esta es la razón por la que se le llama así. El sueño no-REM (NREM) consiste en cuatro etapas de sueño más y más profundo. Cada etapa del sueño es importante para la calidad del sueño en conjunto, pero el sueño profundo y el sueño REM son especialmente vitales.

Una noche de sueño típica sigue este patrón:



- **Etapa 1 (Adormecimiento)** – La etapa 1 dura solamente 5-10 minutos. Los ojos se mueven lentamente debajo de los párpados, la actividad muscular disminuye y nos podemos despertar fácilmente.
- **Etapa 2 (Sueño ligero)** – El movimiento ocular se detiene, ritmo cardíaco disminuye y la temperatura corporal baja.
- **Etapa 3 y 4 (Sueño profundo)** – Difícilmente nos pueden despertar, y si nos despiertan, no nos incorporamos inmediatamente y nos sentimos

atontados y desorientados por algunos minutos. El sueño profundo le permite al cerebro tomar unas pequeñas vacaciones necesarias para recuperar la energía gastada durante las horas que estuvimos despiertos. La circulación sanguínea hacia el cerebro disminuye en esta etapa, y se redirige hacia los músculos para restaurar la energía física. Investigaciones revelan que la función del sistema inmune aumentan durante el sueño profundo.

- **Sueño MOR (De los sueños)** – Después de aproximadamente 70 a 90 minutos de haber comenzado el ciclo del sueño, entramos al sueño REM. Usualmente tenemos de 3 a 5 episodios REM por noche. Esta etapa está asociada con el procesamiento de emociones, la retención de recuerdos y la liberación de estrés. La respiración es rápida, irregular y superficial, la presión cardiaca aumenta, los hombres pueden presentar erecciones, mientras que las mujeres pueden tener un agrandamiento del clítoris.

## **La importancia del sueño profundo y del sueño MOR**

### **El sueño profundo**

Cada etapa del sueño ofrece beneficios al durmiente. Sin embargo, el sueño profundo es quizás la etapa más vital. Es la primera etapa que el cerebro intenta recuperar cuando la falta de sueño y sus efectos más fuertes se deben a un sueño profundo inadecuado. ¿Qué podría perturbar el sueño profundo? Si usted está cuidando a alguien, ya sea un niño pequeño o un pariente anciano con alguna enfermedad grave, podría ser que necesite acudir a su ayuda a la mitad de la noche. Fuertes ruidos de afuera o dentro de la casa podrían despertarlo. Si trabaja en el turno de la noche, dormir en el día podría ser difícil debido al exceso de luz y ruido. Sustancias como el alcohol y la nicotina también perturban el sueño profundo.

**Maximice su sueño profundo.** Asegúrese que el ambiente donde duerme sea tan cómodo como sea posible y minimice el ruido exterior. Si usted es despertado pues tiene que cuidar de alguien, asegúrese de tener un período de sueño ininterrumpido, especialmente si ha tenido noches muy interrumpidas. No tenga miedo de pedir ayuda.

## **El sueño MOR (Movimientos Oculares Rápidos, o REM)**

El sueño MOR o de soñar, es esencial para que nuestras mentes procesen y consoliden emociones, recuerdos y estrés. Se piensa que también es vital para aprender, estimular las regiones del cerebro usadas en el aprendizaje y en el desarrollo de nuevas habilidades. La mayoría de nuestros sueños suceden durante el sueño MOR, aunque pueden suceder en otras etapas del sueño también. Existen diferentes teorías del por qué soñamos. Freud pensaba que los sueños eran el procesamiento de los deseos inconscientes. Actualmente, los investigadores se preguntan si esta es sólo una forma del cerebro para procesar fragmentos de información recibida durante el día. Muchas cosas relacionadas con los sueños son todavía un misterio. Si el sueño MOR se interrumpe una noche, nuestro cuerpo pasará por más MOR la próxima vez para poder compensar esta etapa del sueño.

### **Obtener más sueño MOR**

Estudios muestran que un mejor sueño MOR ayuda a mejorar nuestro humor durante el día. ¿Cómo podemos obtener más sueño MOR? Una manera simple es tratar de dormir un poco más en la mañana. Ya que nuestro ciclo del sueño en la noche comienza con períodos más largos de sueño profundo. Mientras que por la mañana, la etapa del sueño MOR es más larga. Trate de dormir media hora más o una hora más para ver si su humor mejora.

Mejorar el sueño también mejorará la etapa de sueño MOR. Si a su cuerpo le falta el sueño profundo, tratará de compensar esa etapa primero a costa del sueño MOR.

## Dormir lo necesario

¿Cómo puede asegurarse de que duerme lo que necesita? Unas horas extra de vez en cuando podrían hacerlo sentir mejor en poco tiempo. Pero no le proporcionarán el sueño de calidad que necesita para una buena salud. Para cumplir con los requerimientos tanto para el sueño profundo como para el sueño MOR, es necesario que programe la etapa para un buen sueño de forma regular. Lo cual implica:

- Mejorar sus hábitos en el día
- Crear un mejor ambiente para dormir
- Evitar comidas y bebidas que puedan interferir con el sueño
- Desarrollar una buena rutina a la hora de ir a dormir



Joanna Saisan MSW, Tina de Benedictis, Ph.D., Suzanne Barston, and Robert Segal, M.A., contributed to this article. Last modified: June 08. Found at: [www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)