

Conversemos sobre sueño e insomnio

(1era parte)

Ciro Gaona Yáñez. Médico Neurólogo

Todos reconocemos la enorme importancia y el placer de “dormir bien”, de un **sueño “reparador”** que permita “cargar nuestras pilas” y **vivir cada día con “lucidez”, optimismo, claridad mental y renovadas energías**. Ésa es una de las grandes funciones del sueño.

Uno de los aspectos fundamentales es definir **cuantas horas “debemos dormir” para sentirnos “recuperados y descansados”**. El número de horas es sólo un factor a considerar y en este sentido se estima un promedio de **6 a 8 horas** de sueño en el adulto.

Pero todos observamos que hay **patrones individuales** y en este sentido podemos hablar de **personas que requieren menos de 6-8 horas de sueño** y se **despiertan totalmente recuperados, descansados y llenos de energía** al día siguiente. Estas personas cuando son niños y bebés, probablemente ocasionen algunos “problemitas” en sus hogares, guarderías y centros maternos ya que “no requieren” un número importante de horas de sueño, pero probablemente ésto podría constituir una ventaja a futuro en épocas de mayores requerimientos estudiantiles, académicos o laborales.

En este mismo sentido, hay personas que de manera natural **“requieren y necesitan” un número mayor de 6-8 horas para lograr una adecuada recuperación**. Las personas con este patrón son una bendición para sus padres cuando son bebés ya que duermen por horas sin ningún problema pero al avanzar en edad podrían tener algunas dificultades en actividades académicas o laborales.

También podemos ver, en relación con el sueño, que hay patrones propios que podríamos asociar a los **“períodos de máximo rendimiento”** y es importante identificarlos para sacar ventaja de ellos.

Por ejemplo, si hay un **examen mañana** podría ser más ventajoso para algunos **estudiar de corrido hasta muy tarde en la noche**, mientras que **otros sacarían mejor provecho de acostarse temprano en la noche y levantarse de madrugada**. Esto lo observamos en todas las áreas y una de ellas es el **ejercicio físico**, hay gente cuyas **mayores energías se concentran en las mañanas, despertando muy temprano** con excelente rendimiento durante sus caminatas, trotes o en el gimnasio a **primeras horas de la mañana**. En tanto que otros tienen mayores energías y rendimientos físicos/mentales **a final de la tarde o noche**.

Ciro .

Definitivamente (...y es un gran beneficio) no todos somos iguales. Debemos **identificar, en realidad cuantas horas requerimos para un sueño reparador** y cuál es **nuestro período de máximo rendimiento y sacar ventaja** de ello.

El sueño no es un estado pasivo. Es un estado muy activo y constituye un “**tour**” por **diferentes etapas con características muy especiales** que se recorren desde el pleno despertar, somnolencia y etapas de sueño más superficiales y profundas (sueño no REM y sueño REM). En la etapa más profunda (sueño REM) nuestro cuerpo está absolutamente relajado, se aprecian movimientos oculares rápidos y con actividad onírica organizada (“los sueños”).

Cada etapa es muy importante tanto desde la **recuperación física/mental**, pasando por la **producción hormonal** hasta nuestro **equilibrio psíquico y espiritual**. Estas etapas es lo que constituye la “**arquitectura del sueño**” y se evalúa por estudios complejos e interesantes conocidos con el nombre de **polisomnografía**, que incluye evaluación de **actividad cerebral**, función ventilatoria/pulmonar, movimientos oculares, actividad cardíaca y muscular, entre otras..

Algunas situaciones y diversos factores podrían “**atacar**” la **arquitectura normal disminuyendo la efectividad de nuestro sueño**. La especialidad médica dedicada a esta área recibe el nombre de “**Medicina del Sueño**”

Este ciclo va **cambiando fisiológicamente con la edad** y es muy diferente en el bebé **recién nacido** (al que observamos durmiendo un importante número de horas) hasta en el **adulto mayor o anciano** que puede presentar mayor número de horas en etapas de sueño superficial sintiendo que no ha dormido nada y que se despierta a cada rato.

En nuestra **próxima entrega** conversaremos sobre el **insomnio** y **algunas medidas para enfrentarlo de manera efectiva!!!!**

Ciro .