

EN RESUMEN:



Su guía para un Sueño Saludable

¿Cuándo se encuentra apurado para cumplir con las responsabilidades del trabajo, la escuela, la familia o las tareas domésticas, reduce sus horas de sueño sin tener en cuenta las consecuencias? Al igual que muchas personas, es posible pensar que el sueño es simplemente un “tiempo muerto” en el cual el cerebro se desenchufa y el cuerpo descansa. Piénselo de nuevo.

¿Qué es el sueño?

Durante mucho tiempo, el sueño se consideró un bloque de tiempo en el cual su cerebro y su cuerpo se desconectan. Gracias a los estudios de investigación sobre el sueño realizados en las últimas décadas, ahora se sabe que el sueño tiene distintas etapas que progresan cíclicamente durante la noche en patrones predecibles. Las funciones del cerebro y el cuerpo se mantienen activas durante el sueño. Sin embargo, suceden diferentes cosas durante cada etapa. Por ejemplo, ciertas etapas del sueño son necesarias para que podamos sentirnos descansados y con energía al día siguiente, y otras etapas nos ayudan a aprender o crear recuerdos.

En resumen, varias actividades vitales que ocurren durante el sueño ayudan a las personas a mantener un buen estado de salud y permiten que el cuerpo funcione de manera óptima. Por otro lado, no dormir lo suficiente puede ser peligroso; por ejemplo, usted tiene más probabilidades de sufrir un accidente automovilístico si maneja cuando tiene sueño.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y cambia a lo largo del ciclo de vida. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Los recién nacidos, por otro lado, duermen entre 16 y 18 horas al día, y los niños en edad preescolar duermen entre 11 y 12 horas al día. Los niños y adolescentes en edad escolar necesitan, por lo menos, 10 horas de sueño todas las noches.

Algunas personas creen que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen. Pero no hay evidencia que demuestre que las personas de edad avanzada puedan andar sin problemas con menos horas de sueño que las personas más jóvenes. Sin embargo, a medida que envejecen, las personas duermen menos o tienden a pasar menos tiempo en la etapa de sueño profundo y reparador. Las personas de edad avanzada también se despiertan con más facilidad.

¿Por qué el sueño es saludable y escatimarlos no lo es?

¿Importa realmente que no haya dormido lo suficiente? ¡Por supuesto! No sólo importa la cantidad de horas que usted duerme, sino también la calidad del sueño. Es posible que las personas que con frecuencia tienen un sueño interrumpido o de corta duración no pasen el tiempo suficiente en ciertas etapas del sueño. En otras palabras, la calidad del descanso y la manera en que su cuerpo funciona al día siguiente dependen del total de horas que duerme y de la duración de las distintas etapas de sueño que usted tiene cada noche.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Duerma en la cama No en la carretera

La mayoría de las personas son conscientes de los peligros de conducir bajo los efectos del alcohol. ¿Pero, sabía que conducir cuando tiene sueño puede ser igualmente fatal? Al igual que el alcohol, la falta de sueño dificulta la reacción rápida ante un auto que haya frenado repentinamente, una curva cerrada en la carretera u otras situaciones potencialmente peligrosas.

Esté atento a las siguientes señales que pueden indicar que usted tiene demasiado sueño para manejar de manera segura:

- Dificultad para mantener los ojos abiertos y fijar la mirada
- Bostezos continuos
- Dificultad para recordar las últimas millas manejadas

Si tiene sueño mientras maneja, retírese de la carretera hacia un lugar seguro y descanse por 15 a 20 minutos.

Sugerencias para evitar conducir cuando tiene sueño

- **Descanse bien antes de emprender el viaje.** Recuerde que si escatima el sueño por varias noches seguidas, es posible que necesite más de una noche de buen dormir para sentirse bien descansado y mantenerse despierto.



- **Evite manejar entre la medianoche y las 7:00 a.m.** Durante este período, naturalmente se encuentra menos despierto y con más sueño.
- **No maneje solo.** Una persona con quien pueda conversar puede ayudarlo a mantenerse despierto mientras conduce.
- **Planifique descansos frecuentes en viajes largos.**
- **No beba alcohol.**
- **No confíe en la cafeína.** Aunque beber un refresco de cola o un café puede ayudarlo a mantenerse despierto durante algunas horas, estas bebidas no ayudan a vencer el sueño extremo.

Recuerde, si durmió poco, ¡aléjese del asiento del conductor!

Rendimiento: Necesitamos dormir para pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. De hecho, las rutas del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar están muy activas mientras dormimos. Los estudios demuestran que las personas que aprenden tareas desafiantes mentalmente alcanzan mejores resultados después de dormir lo suficiente. Otra investigación sugiere que dormir es necesario para resolver problemas en forma creativa.

Escatimar sueño tiene su precio. Reducir tan solo 1 hora de sueño puede hacer que sea difícil concentrarse al día siguiente y que su tiempo de respuesta sea más lento. Los estudios también demuestran que, debido a la falta de sueño, hay más probabilidades de que usted tome decisiones incorrectas y asuma riesgos innecesarios. Esto puede resultar en un rendimiento deficiente en el trabajo o la escuela, y un mayor riesgo de sufrir un accidente automovilístico.

Estado de ánimo: El sueño afecta el estado de ánimo. La falta de sueño puede provocar irritabilidad y esto afectará el comportamiento y las dificultades en las relaciones, especialmente en los niños y adolescentes. Además, las personas con falta de sueño crónica tienen más probabilidades de sufrir depresión.

Salud: Dormir también es importante para tener un buen estado de salud. Los estudios demuestran que no dormir lo suficiente o tener una mala calidad de sueño de manera constante aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedad cardíaca y otras condiciones médicas.

Además, durante el sueño, su cuerpo produce hormonas valiosas. Durante el sueño profundo, se desencadena una mayor liberación de la hormona del crecimiento, lo que contribuye al crecimiento de los niños y aumenta la masa muscular y la reparación de células y tejidos en los niños y adultos. Existe otro tipo de hormona que aumenta durante el sueño y ayuda al sistema inmunológico a combatir varias infecciones. Esto puede explicar por qué dormir bien por las noches lo ayuda a evitar que se enferme y a recuperarse cuando está enfermo.

Las hormonas que se liberan durante el sueño también controlan la manera en que el cuerpo utiliza la energía. Los estudios indican que, mientras menos duerme una persona, mayor es la probabilidad de que aumente de peso o sufra obesidad, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con alto contenido de calorías y carbohidratos.

¿Es posible que sufra algún trastorno del sueño?

Si usted pasa demasiado tiempo en la cama y aún se levanta cansado o siente mucho sueño durante el día, es posible que sea uno de los 40 millones de estadounidenses que padecen algún trastorno del sueño.

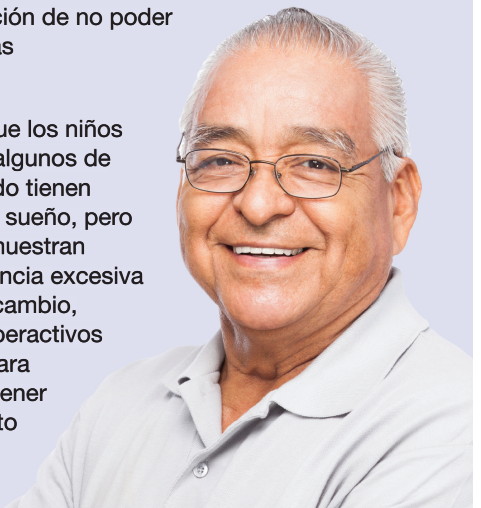
Los trastornos del sueño más comunes son los siguientes: insomnio (dificultad para dormir o seguir durmiendo), apnea del sueño (interrupción de la respiración durante el sueño), síndrome de piernas inquietas y narcolepsia (somnolencia extrema durante el día). Si bien los trastornos del sueño pueden afectar significativamente su salud, seguridad y bienestar, pueden ser tratados.

Hable con su médico si presenta alguno de los siguientes signos de trastorno del sueño:

- Demora constantemente más de 30 minutos para poder dormir todas las noches.
- Se despierta constantemente varias veces durante la noche y luego tiene dificultad para volver a dormir, o se despierta muy temprano por la mañana.
- Siente sueño con frecuencia durante el día, toma siestas frecuentes o se queda dormido en horarios inapropiados durante el día.
- Su pareja le cuenta que, cuando usted duerme, ronca mucho, sopla, jadea, hace sonidos como si se estuviera asfixiando o deja de respirar por períodos cortos.

- Tiene una sensación de hormigueo o cosquilleo desagradable en las piernas o los brazos que se alivia al moverlos o masajearlos, especialmente durante la noche y cuando intenta dormirse.
- Su pareja nota que sus piernas o brazos se sacuden a menudo mientras duerme.
- Tiene experiencias oníricas vívidas mientras se duerme o dormita.
- Tiene episodios de debilidad muscular repentina cuando está enojado, tiene miedo o se ríe.
- Tiene la sensación de no poder moverse apenas se despierta.

Tenga en cuenta que los niños pueden presentar algunos de estos signos cuando tienen algún trastorno del sueño, pero por lo general no muestran signos de somnolencia excesiva durante el día. En cambio, pueden parecer hiperactivos y tener dificultad para concentrarse u obtener un buen rendimiento en la escuela.



Es cuestión de tiempo

Si tiene mucho o poco sueño depende en gran parte de cómo y cuánto ha estado durmiendo. Otro factor clave es el “reloj biológico”, un pequeño grupo de células del cerebro que controla los momentos en que usted tiene sueño y los patrones de sueño (según respuestas a pistas ambientales internas y externas, como las señales de luz recibidas por los ojos). Debido a la sincronización del reloj biológico y a otros procesos corporales, naturalmente se siente más cansado entre la medianoche y las 7:00 a.m., y nuevamente en la tarde, entre la 1:00 p.m. y las 4:00 p.m.

Los trabajadores del turno de noche a menudo sienten sueño en el trabajo. Además, tienen dificultad para dormir o continuar durmiendo durante el día, cuando sus horarios les permiten dormir. Tener sueño los pone en riesgo de sufrir lesiones en la carretera y en el trabajo. Además, los trabajadores del turno de noche tienen más probabilidades de padecer ciertas condiciones (enfermedad cardíaca, problemas digestivos e infertilidad) y problemas emocionales. Todos estos problemas pueden estar relacionados, al menos en parte, con la falta de sueño crónica.

Adaptarse a nuevas rutinas de sueño y vigilia también puede presentar un problema para los viajeros que cruzan zonas horarias. Esto les provoca lo que se conoce como *jet lag*. El *jet lag* puede causar somnolencia diurna, dificultad para dormir o continuar durmiendo durante la noche, poca concentración e irritabilidad.

La buena noticia es que, al utilizar referencias temporales adecuadas, la mayoría de las personas pueden reiniciar su reloj biológico, pero sólo por 1 o 2 horas cada día en el mejor de los casos. Por lo tanto, puede tomar varios días ajustarse a una nueva zona horaria (o horario de trabajo diferente). Si va a atravesar diferentes zonas horarias, se recomienda que comience a adaptarse a la nueva zona horaria unos días antes de partir. Si sólo viaja por unos días, es mejor que siga su horario de sueño original y que no intente ajustarse a la nueva zona horaria.

Duerma bien por la noche

Al igual que comer bien y mantenerse físicamente activo, dormir lo suficiente por las noches es vital para su bienestar. A continuación, le ofrecemos 13 sugerencias que pueden ayudarlo:

- **Ajústese a un horario de sueño.** Acuéstese y levántese a la misma hora cada día, incluso los fines de semana.
- **El ejercicio es bueno, pero no demasiado tarde en el día.** Trate de hacer, por lo menos, 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días, pero no más tarde de 2 a 3 horas antes de acostarse.
- **Evite la cafeína y la nicotina.** Los efectos estimulantes de la cafeína presentes en el café, los refrescos con cola, ciertos té y el chocolate pueden demorar hasta 8 horas en irse completamente. La nicotina también es un estimulante.
- **Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse.** Una “copa en la noche” puede ayudarlo a dormirse, pero el alcohol lo mantiene en la etapa más liviana del sueño. Además, es normal que se despierte en la mitad de la noche cuando los efectos sedantes hayan desaparecido.
- **Evite comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche.** Una comida pesada puede causar indigestión, lo que, a su vez, puede interferir en el sueño. Beber mucho líquido durante la noche puede hacer que se levante frecuentemente para orinar.
- **Evite los medicamentos que retrasan o alteran el sueño, si es posible.** Algunos medicamentos comúnmente recetados para el corazón, la presión arterial o el asma, como también ciertos remedios a la venta sin receta médica o a base de hierbas para la tos, el resfrío o las alergias, pueden alterar los patrones de sueño.
- **No duerma siestas después de las 3:00 p.m.** Las siestas pueden aumentar la capacidad intelectual, pero las siestas a última hora de la tarde pueden hacer que sea más difícil dormirse por la noche. Además, duerma siesta durante menos de una hora.
- **Relájese antes de acostarse.** Tome su tiempo para relajarse. Una actividad relajante, como leer o escuchar música, debe formar parte de su ritual a la hora de dormir.
- **Tome un baño caliente antes de acostarse.** La disminución en la temperatura corporal después del baño puede ayudar a que le de sueño, y el baño puede ayudarlo a relajarse.
- **Cree un buen ambiente para dormir.** Deshágase de las cosas de su habitación que puedan distraerlo, como los ruidos, las luces brillantes, una cama incómoda, un televisor o una computadora. Además, mantener la temperatura de su habitación fresca puede ayudarlo a dormir mejor.
- **Tenga la exposición al sol adecuada.** La luz del día es clave para regular los patrones de sueño diarios. Trate de salir para aprovechar la luz solar natural durante, por lo menos, 30 minutos todos los días.

- **No permanezca despierto en la cama.** Si todavía está despierto después de permanecer en la cama durante más de 20 minutos, levántese y realice alguna actividad relajante hasta que le de sueño. Si está ansioso por no poder conciliar el sueño, es probable que le cueste más dormirse.
- **Visite a su médico si continúa teniendo problemas para dormir.** Si normalmente se siente cansado o siente que no ha descansado bien a pesar de pasar el tiempo suficiente en la cama durante la noche, es posible que tenga algún trastorno del sueño. Su médico de cabecera o un especialista en trastornos del sueño podrán ayudarlo.

Estudios clínicos

El Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI) apoya la investigación destinada a aprender más sobre el sueño saludable y los trastornos del sueño. Las investigaciones apoyadas por el NHLBI han logrado muchos avances en el conocimiento médico y la atención de la salud. Con frecuencia, estos avances dependen de la predisposición de los voluntarios para participar en los estudios clínicos.

Los estudios clínicos prueban nuevas maneras de prevenir, diagnosticar o tratar varias enfermedades y condiciones. Usted puede participar en un estudio clínico para acceder a los nuevos tratamientos antes de que estén disponibles ampliamente y ayudar a contribuir con el conocimiento científico.

Hable con su médico para obtener más información sobre los estudios clínicos relacionados con los trastornos del sueño. También puede visitar los siguientes sitios web para obtener más información sobre la investigación clínica y para buscar estudios clínicos:

- www.clinicaltrials.gov
- <http://clinicalresearch.nih.gov>
- www.nhlbi.nih.gov/studies/index.htm

Más información

Comuníquese con el NHLBI para más información sobre las prácticas de sueño saludable y los trastornos del sueño.

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573

Correo electrónico: nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

Sitio web: www.nhlbi.nih.gov/sleep



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart, Lung,
and Blood Institute