

Día Mundial del Sueño: ¿cómo dormir bien? ¿Cuáles son los trastornos y sus consecuencias?

17 marzo, 2023



En el marco del Día Mundial, los doctores Marcelo Barcenilla y Gustavo Torres explican cómo se puede prevenir y manejar las cuatro categorías de los trastornos del sueño para favorecer la salud y el bienestar individual.

Hoy viernes 17 de marzo, se celebra de forma anual el Día Mundial del Sueño, en el cual se tratan temas relacionados con el sueño, un elemento esencial para la vida humana. Fue creada por iniciativa de un grupo de proveedores y miembros de la comunidad médica vinculados con el área de investigación y medicina del sueño, con la finalidad de prevenir y manejar los trastornos del sueño, así como los beneficios para la salud.

Además, los problemas relacionados con el buen dormir

repercuten directamente en nuestro quehacer diario al generar angustia, irritabilidad, mal rendimiento laboral, dificultades para concentrarse o incluso provocando accidentes de tránsito.

En tanto, se denomina **trastornos del sueño** a las alteraciones en el modo de dormir. Pueden afectar el estado de salud general, la seguridad y la calidad de vida de las personas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estimado que al menos 40% de la población tiene inconvenientes para llevar a cabo un buen dormir. Si bien el insomnio es el más conocido, no es el único.

El doctor Marcelo Barcenilla, director del Hospital Lencinas, explicó que los trastornos del sueño pueden encontrarse agrupados en cuatro categorías:

- **Problemas para conciliar y mantener el sueño:** el insomnio es la dificultad para dormir o mantener el sueño. Algunas de sus causas son: ansiedad, estrés, depresión y consumo de psicofármacos, alcohol, cafeína o comidas pesadas.

- **Problemas para mantenerse despierto durante el día:** se trata de la llamada *hipersomnia* o somnolencia diurna excesiva, por la cual las personas están todo el día con sueño. Puede ser causada por hipertiroidismo, fibromialgia, depresión u obesidad.

- **Problemas en los horarios regulares del sueño:** los sufren aquellas personas que están desfasadas en sus horarios y no logran tener un ciclo sueño-vigilia normal, como profesionales que cumplen guardias de 24 horas, viajantes, empleados de fábricas con turnos

nocturnos o estudiantes.

● **Comportamientos anormales durante el sueño:** como las parasomnias: temores nocturnos -común en infantes o en personas mayores que tengan trastornos psicóticos- o movimientos anormales durante el sueño: sonambulismo, síndrome de la pierna inquieta, movimientos involuntarios del cuerpo, normalmente dado por estrés, ansiedad o depresión.

“Hay que tener en mente que todo este sueño malo, este trastorno del sueño, va a tener consecuencias diurnas: que se tenga un mal despertar, que la persona empiece la mañana angustiada, con bronca, mal rendimiento laboral; que los estudiantes no se puedan concentrar o que se puedan dar con más facilidad accidentes de tránsito”, contó Barcenilla.

“Ante cualquier duda, se debe consultar al médico o médica de cabecera y no automedicarse, ya que para cada caso particular se debe indicar un tratamiento diferente y en ocasiones no se limita simplemente al consumo de fármacos o suplementos”, recordó el director del Hospital Lencinas.



Los estudios del sueño están destinados a conocer la estructura del sueño (insomnio, hipersomnia diurna, sueño fragmentado) y la presencia de fenómenos anormales, como pueden ser apneas (paradas de respiración), movimientos anormales, sonambulismo u otros.

Estudios del sueño

A inicios de 2022, comenzó a funcionar en el Hospital Lencinas el programa de Ventilación No Invasiva, a cargo del doctor Gustavo Torres, jefe del Servicio de Neumología.

Este servicio utiliza un aparato llamado polígrafo que registra la resistencia de la vía área superior, los movimientos respiratorios y la saturación de oxígeno para detectar si la persona tratada sufre apnea del sueño, es decir, una obstrucción de las vías respiratorias.

El programa ofrece al paciente un tratamiento multidisciplinario, que involucra a profesionales de las áreas de Nutrición, Psicología y Otorrinolaringología. De esta

manera, se consigue un enfoque más integral.

“Se están realizando aproximadamente entre 10 a 20 poligrafías mensuales, es un número importante de pacientes”, contó el jefe del Servicio de Neumología. Además, agregó que “entre 5 y 20% de la población tiene apnea de sueño, pero desconocen su situación”.

“Cuando existen estas patologías, el sueño se desestructura, entonces no es reparador ni eficiente. Dormir no es lo mismo que descansar”, explicó el doctor Torres.

Consultar a tiempo

Es importante tener en cuenta que aquellas personas que presenten algún tipo de sintomatología deben pedir una consulta al Servicio de Neumología, donde se les realizará una entrevista para determinar su calidad de sueño, descartar que se trate de alguna patología, establecer si existe alguna obstrucción, desviación de tabique, sinusitis crónica o alteraciones en la mandíbula.

De acuerdo con los resultados, se realizará la poligrafía para dar con un diagnóstico certero e indicar el tratamiento.



En el examen, se mide la cantidad de tiempo que usted tarda en quedarse dormido, al igual que el tiempo que tarda para entrar en el sueño con movimientos oculares rápidos.

¿Cómo dormir bien?

1. Establecer un horario fijo para acostarse y levantarse. Los cambios constantes en los horarios de sueño aumentan la probabilidad de que se generen dificultades graves y crónicas para **dormir**.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente. Pasados los 30 minutos de estar en la cama sin poder **dormir** se recomienda cambiarse a otro cuarto y hacer otra actividad que requiera poca energía como leer una revista o ver la televisión. Cuando vuelva el **sueño** regresar al dormitorio. El objetivo es asociar a la cama con quedarse dormido lo antes posible.
3. Evitar la siesta y las situaciones que la propicien. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, de duración no superior a 30 minutos.
4. Evitar realizar en la cama actividades tales como: ver

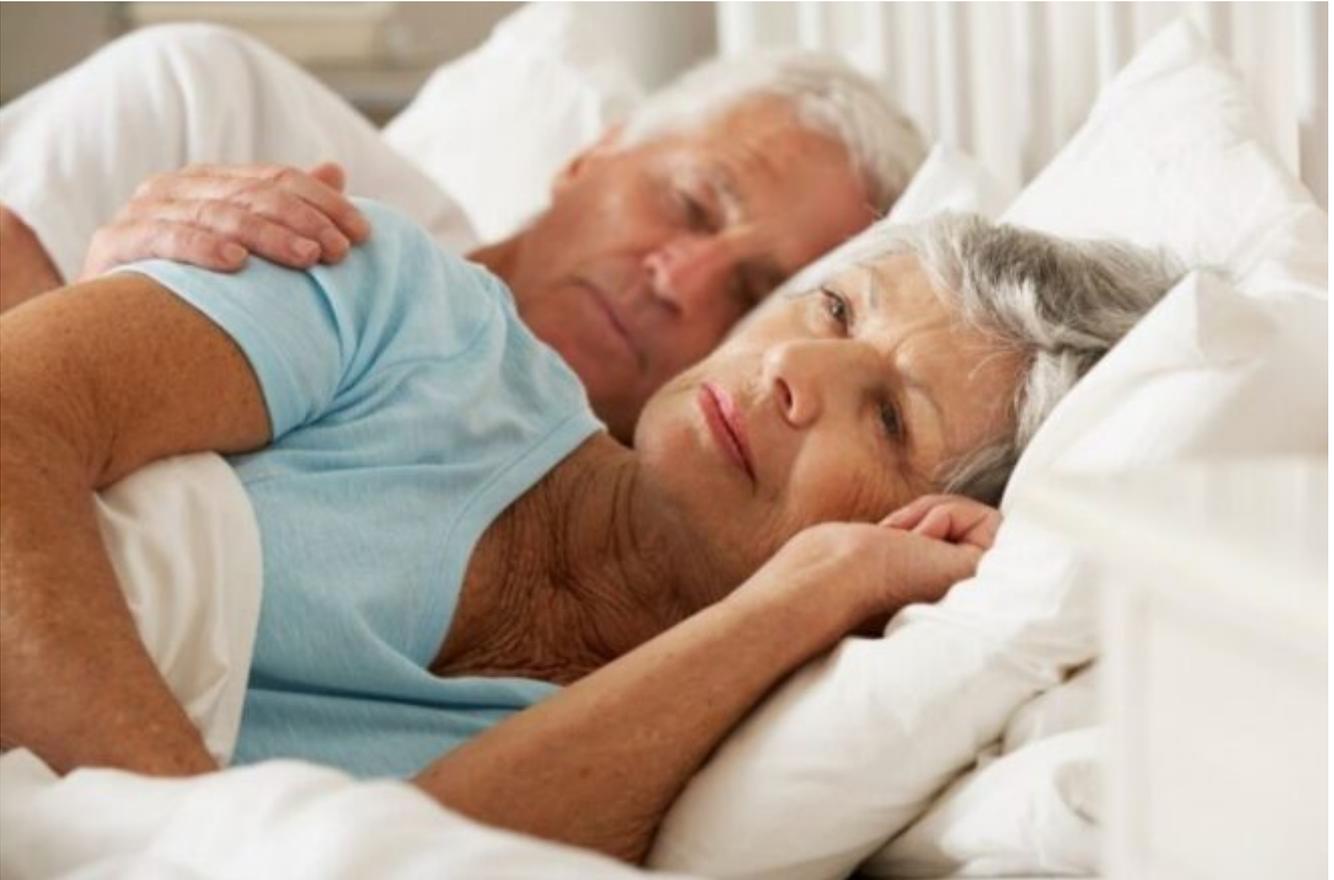
la televisión, leer, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir... El cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama a la actividad de **dormir**.

5. Realizar ejercicio suave (por ej. pasear) durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a **dormir**. Si se realiza ejercicio vigoroso en las 3 ó 4 horas previas a la hora de acostarse el sistema nervioso puede activarse y la sensación de somnolencia perderse.
6. Incorporar cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama. Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente e incorporar ejercicios de relajación.
7. Tomar un baño de agua a temperatura corporal tiene un efecto relajante, por lo que es una actividad que favorece el **sueño**.
8. Evitar bebidas que contienen cafeína, como las colas y el café, y el alcohol y el tabaco, ya que además de perjudicar la **salud**, perjudican el **sueño**.
9. Mantener el dormitorio en una temperatura agradable y unos niveles mínimos de luz y ruido.
10. Procurar no acostarse hasta que hayan pasado dos horas desde la cena. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el **sueño**. Procurar no tomar líquidos en exceso al final de la tarde y por la noche. Con esto puede evitar tener que levantarse de la cama para ir al baño.

Tres son los elementos para un **sueño de buena calidad**:

- **Duración**: la duración del sueño debe ser suficiente para que el durmiente se sienta descansado y alerta al día siguiente.
- **Continuidad**: los períodos de sueño deben ser continuos y sin fragmentación.
- **Profundidad**: el sueño debe ser lo suficientemente

profundo como para ser restaurador.



Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza/MDZ.