



CLAVES PARA ACOGER EL ENVEJECIMIENTO

El sueño

El sueño tiene un gran impacto en la salud y la calidad de vida en general, incluyendo la forma en que te ves, sientes y te desempeñas a diario. Tu cuerpo necesita dormir para reparar los músculos, consolidar los recuerdos y regular las hormonas y el apetito.

Aunque el sueño suficiente se reconoce cada vez más como un aspecto esencial en la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud, muchas personas no duermen lo suficiente o sufren problemas para dormir.

La importancia del sueño

La falta de sueño tiene un impacto negativo en la calidad de vida. Puede provocar accidentes, deterioro del desempeño laboral y estrés en las relaciones. El sueño insuficiente causa angustia y afecta el estado de alerta, la concentración y la memoria. También se asocia con mala salud y una serie de enfermedades y afecciones crónicas, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión.

El sueño suficiente afecta positivamente:

- **El aprendizaje y la memoria.** El sueño ayuda al cerebro a almacenar nueva información en la memoria a través de un proceso llamado consolidación de la memoria.
- **El metabolismo y peso.** El sueño adecuado ayuda a controlar el peso. La privación crónica del sueño puede provocar un aumento de peso al afectar la forma en que tu cuerpo

procesa y almacena los carbohidratos y al alterar los niveles de hormonas que afectan tu apetito.

- **La seguridad.** Una buena noche de sueño reduce los accidentes. La falta de sueño contribuye a una mayor tendencia a conciliar el sueño durante el día. Estos lapsus pueden provocar caídas y errores como errores médicos, contratiempos de tráfico aéreo y accidentes de tráfico.
- **El estado anímico.** El sueño suficiente reduce la irritabilidad, la impaciencia, la incapacidad para concentrarse y el mal humor. Dormir muy poco puede dejarte demasiado cansado para hacer las cosas que te gustan hacer.
- **La salud cardiovascular.** Dormir lo suficiente mejora la salud del corazón. Los trastornos graves del sueño se han relacionado con hipertensión, aumento de los niveles de la hormona del estrés y latidos cardíacos irregulares.
- **Las enfermedades.** Dormir lo suficiente ayuda a combatir las enfermedades. La falta de sueño altera la función inmunológica, incluyendo la actividad de las células asesinas del cuerpo. Mantenerse al día con el sueño también puede ayudar a combatir el cáncer.

K-STATE
Research and Extension

Necesidades de sueño a lo largo de la vida

La cantidad de sueño necesaria para funcionar varía de un individuo a otro, y está determinada por la genética y la herencia. Según la Fundación Nacional del Sueño, las horas promedio de sueño recomendadas por edad incluyen:

Infantes

- Desde el nacimiento hasta los 2 meses se necesitan de 10.5 a 18 horas.
- 2 a 12 meses necesitan de 14 a 15 horas

Niños pequeños / Niños

- De 12 a 18 meses necesitan de 13 a 15 horas
- De 18 meses a 3 años necesitan de 12 a 14 horas
- Los niños de 3 a 5 años necesitan de 11 a 13 horas
- Los niños de 5 a 12 años necesitan de 9 a 11 horas

Adolescentes

- al menos 8.5 a 9.5 horas

Adultos

- 7 to 9 horas

Necesidades de sueño según la edad

Desde los 3 a 6 meses, la mayoría de los bebés han desarrollado un ciclo de dormir-despertar. El sueño es extremadamente importante para los niños porque afecta directamente el desarrollo físico y mental. Los adolescentes y adultos jóvenes son una población de alto riesgo de somnolencia, dejándolos vulnerables a lesiones y muerte relacionada con lesiones, especialmente en choques de vehículos debido a lapsos de atención, respuestas tardías, somnolencia y fatiga.

A partir de la edad adulta y a medida que envejeces, no es raro que el sueño se vuelva menos satisfactorio y menos reparador. El sueño tiende a reflejar la salud en general. Si la salud es buena, por ejemplo, el sueño suele ser bueno y viceversa. La edad avanzada se asocia con demandas diarias que pueden causar estrés, además de un mayor riesgo de problemas de salud como presión arterial alta, derrames cerebrales y otros problemas cardíacos.

En general, los adultos suelen disminuir sus horas de sueño, sin darse cuenta de las ramificaciones sobre la salud en general. Muchos adultos mayores pueden tener más tiempo para dormir, pero tampoco lo están obteniendo. Es más probable que las personas mayores se levanten en medio de la noche para ir al baño y pueden distraerse del sueño debido a diversos problemas de envejecimiento, como dolores musculares, enfermedades o un cónyuge enfermo. Las noches inquietas, las siestas durante el día, la hora de acostarse y despertarse temprano también pueden alterar el ritmo del sueño.

Estados del sueño

Mientras dormimos, pasamos por dos estados alternos. Cada estado es importante para experimentar un sueño reparador y satisfactorio.

- **Movimiento ocular no rápido.** (MONR, mejor conocido como NREM por sus siglas en inglés) o sueño “tranquilo”. Durante los estados profundos del sueño NREM, aumenta el suministro de sangre a los músculos, se restaura la energía, se produce el crecimiento y la reparación de los tejidos y se liberan hormonas importantes para el crecimiento y el desarrollo.
- **Movimiento ocular rápido (MOR, mejor conocido como REM por sus siglas en inglés) o sueño “activo”.** Durante el sueño REM, el cerebro está activo y se producen los sueños. Tu cuerpo se vuelve inmóvil y la respiración y la frecuencia cardíaca son irregulares.

¿Por qué no puedo dormir?

Es normal experimentar un problema ocasional para dormir. No es normal sentirte somnoliento durante el día, tener problemas para conciliar el sueño por la noche o despertarte sin sentirte renovado. Si tienes problemas para dormir, examina tus síntomas para determinar si tu problema para dormir es solo una molestia leve y pasajera en lugar de un signo de un trastorno del sueño más grave o una afección médica subyacente. Si experimentas alguno de los siguientes síntomas de manera regular, es posible que estés lidiando con un trastorno del sueño y debes comunicarte con un proveedor de atención médica:

- Somnolencia diurna
- Irritabilidad o mal humor
- Dificultad para mantenerte despierto cuando estás sentado, mirando televisión o leyendo
- Quedarte dormido o sentirte cansado mientras conduces
- Dificultad para concentrarte
- Otros te dijeron que te ves cansado
- Tiempo de reacción lento
- Dificultad para controlar tus emociones
- Sentir la necesidad de tomar una siesta casi todos los días.
- Dependes de las bebidas con cafeína para seguir adelante

Trastornos comunes del sueño

Si los problemas del sueño son frecuentes e interfieren con tu vida diaria, es posible que estés sufriendo un trastorno del sueño.

Algunos trastornos comunes del sueño incluyen:

- **El insomnio**, el trastorno del sueño más común, es la incapacidad de dormir lo suficiente para despertarte sintiéndote descansado y renovado. A menudo es un síntoma de otro problema, como estrés, ansiedad, depresión o una condición de salud subyacente. También puede ser causado por elecciones de estilo de vida, incluyendo los medicamentos que tomas, la falta de ejercicio, el desfase de horario o incluso la cantidad de café que bebes.
- **La apnea del sueño** es un trastorno del sueño grave y potencialmente mortal en el que la respiración se detiene temporalmente durante el sueño debido al bloqueo de las vías respiratorias superiores. Estas pausas en la respiración interrumpen tu sueño y provocan muchos despertares cada hora. Si bien la mayoría de las personas con apnea del sueño no recuerdan estos despertares, sienten los efectos de otras formas, como agotamiento durante el día, irritabilidad y depresión, y disminución de la productividad. Los ronquidos fuertes y crónicos, los jadeos, los resoplidos o la asfixia durante el sueño, y el despertarse con dificultad para respirar, dolores en el pecho, dolores de cabeza, congestión nasal o sequedad de garganta son síntomas de la apnea del sueño.
- **El síndrome de piernas inquietas** provoca un impulso casi irresistible de mover las piernas y, a veces, los brazos. La necesidad de moverse se debe a sensaciones incómodas, de hormigueo, dolor o cosquilleo que se desencadenan con el descanso y que a menudo empeoran por la noche. Mover, estirar o masajear las piernas puede mejorar temporalmente las sensaciones.
- **La narcolepsia** implica somnolencia diurna excesiva e incontrolable. Es causada por una disfunción del mecanismo cerebral que controla el sueño y el despertar. Si tienes narcolepsia, es posible que tengas “ataques de sueño” mientras hablas, trabajas o incluso conduces.
- **Las alteraciones de los ritmos circadianos** se han relacionado con una variedad de problemas y trastornos del sueño, incluidos el insomnio, el desfase de horario y las dificultades para dormir en el trabajo por turnos. También se han relacionado con la depresión, el trastorno bipolar y el trastorno

afectivo estacional. Los ritmos circadianos actúan como un reloj biológico interno que regula el ciclo de dormir-despertar de 24 horas. Los ritmos circadianos están marcados por la luz. Cuando sale el sol por la mañana, el cerebro le dice al cuerpo que es hora de despertar. Por la noche, cuando hay menos luz, tu cerebro desencadena la liberación de melatonina, una hormona que te adormece. Cuando los ritmos circadianos se interrumpen o se alteran, es posible que te sientas atontado, desorientado y somnoliento en momentos inoportunos.

Recomendaciones para ayudarte a dormir

Para aprovechar al máximo el sueño, tanto la cantidad como la calidad son importantes.

- Usa tu cama solo para dormir y tener relaciones sexuales. Evita leer, conversar o mirar televisión en la cama.
- Utiliza un entrenamiento de relajación para reducir la tensión.
- Restringe el tiempo en la cama si en el tiempo que pasas en la cama estás despierto.
- Prueba la terapia para ayudar a modificar las actitudes y creencias que pueden contribuir a la falta de sueño.
- Haz ejercicio por la tarde o temprano en la noche, no unas pocas horas antes de acostarte.
- Evita la cafeína, la nicotina y el alcohol al menos de 3 a 4 horas antes de acostarte.
- Intenta acostarte a la misma hora todas las noches y levántate a la misma hora todas las mañanas.
- Ten en cuenta que las siestas durante el día afectan el sueño nocturno.
- Si no puedes conciliar el sueño en 20 minutos, levántate de la cama y participa en una actividad tranquila y relajante. Vuelve a la cama cuando tengas sueño.
- Sigue una dieta equilibrada y no comas comidas pesadas antes de acostarte.
- Practica técnicas de relajación, como respiración profunda, visualización o meditación, a la hora de acostarte.
- Lleva un diario del sueño para llevar un registro de las actividades, la comida y la bebida, las circunstancias emocionales u otros factores que puedan influir en tu sueño.

- Mantén una temperatura ambiente constante en tu dormitorio (no demasiado caliente).
- Haz del dormitorio un lugar seguro, con cerraduras en la puerta, alarma de humo, teléfono y buena iluminación al alcance de la cama.
- Si roncas, evita dormir boca arriba y levanta la cabeza.
- Obtén tratamiento para alergias, resfriados o problemas de los senos nasales.
- Despiértate con el sol o usa luces brillantes por la mañana para restablecer el reloj biológico del cuerpo.
- No te acuestes en la cama una vez que estés despierto por la mañana.

Conclusión

Cuando duermes bien, te despiertas sintiéndote renovado y alerta para tus actividades diarias. El sueño te prepara para concentrarte, tomar decisiones y participar plenamente en la escuela, el trabajo y las actividades sociales. Ignorar los problemas y trastornos del sueño puede provocar problemas de salud, accidentes, deterioro del desempeño laboral y estrés en las relaciones. El sueño es una necesidad para sentirte mejor, mantenerte saludable, rendir al máximo y maximizar tu potencial para un envejecimiento óptimo a lo largo de la vida.

Referencias

- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2010). Sueño y trastornos del sueño. Obtenido el 1/8/12 de www.cdc.gov/Features/Sleep
- Publicaciones de salud de la Escuela de Medicina de Harvard (2006) Importancia del sueño: Seis razones para no escatimar en el sueño. Consultado el 10 de junio de 2013 en http://www.health.harvard.edu/press_releases/importance_of_sleep_and_health
- Mindell, J. ; Kuhn, B. ; Lewin, D. ; Meltzer, L. ; Sadeh, A. (2006) Tratamiento conductual de los problemas a la hora de acostarse y los despertares nocturnos en bebés y niños pequeños. *Sueño pediátrico* Vol 29 (10) p. 1263-1276
- Smith, M., Robinson, L. y Segal, R. (2012). Trastornos del sueño y problemas para dormir: síntomas, tratamiento y ayuda para los trastornos del sueño comunes. Consultado el 26 de agosto de 2012 en www.helpguide.org/life/sleep_disorders.htm
- Fundación Nacional del Sueño. (2011). Temas de sueño. Consultado el 26 de agosto de 2012 en www.sleepfoundation.org/
- Vgontzas, A. ; Fernández-Mendoza, J. ; Bixler, E. ; Singareddy, R. ; Shaffer, M. ; Calhoun, S. ; Liao, D. ; Basta, M. ; & Chrousos, G. (2012) insomnio persistente: el papel de la corta duración objetiva del sueño y la salud mental. *Sueño* Vol 35 (1) p. 61-68
- WebMD. (2012). Centro de Salud para Trastornos del Sueño. Consultado el 26 de agosto de 2012 en www.webmd.com/sleep-disorders/features/adult-sleep-needs-and-habits?page=2



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas

K-STATE

Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: El sueño*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3266S Noviembre de 2021