

# La UPRL informa



## EL SUEÑO. TRASTORNOS

El sueño es un estado fisiológico de autorregulación y reposo del organismo. Es una función vital, **no se puede vivir sin dormir**. Se caracteriza por tener bajos niveles de actividad fisiológica y menos respuesta a estímulos externos.

Mientras dormimos no todo el cuerpo está en reposo y existe actividad cerebral, muscular y del sistema nervioso vegetativo.

Todas las alteraciones del sueño, hacen que durante el día no estemos suficientemente alertas, lo que puede suponer un riesgo en el trabajo, en función de que tareas desarrollemos.

Existen dos estados del sueño:

- **Sueño sin movimientos oculares rápidos ( sueño no MOR o NREM en inglés)**
- **Sueño de movimientos oculares rápidos (MOR o REM )**

### SUEÑO NREM O NMOR

Se divide en 4 fases:

- **Fase I y II** son las del **sueño ligero y superficial**
- **Fase III y IV** son sueño de ondas lentas o sueño delta o **sueño profundo SUEÑO MOR O REM**

**Es la 5a fase del sueño.** En esta etapa están las **ensoñaciones**, son habituales de 4-6 periodos de sueño MOR o REM durante la noche.

- Las necesidades de sueño van a variar según la edad.

# La UPRL informa

- El Recién nacido duerme casi todo el día.
- En la lactancia los periodos de vigilia (despierto) son más prolongados.
- En la adolescencia no se suele dormir siesta pero tienen sueño nocturno de 9-10h.
- En el adulto las necesidades están entre 5-9h.
- En los ancianos el sueño es más ligero y se despiertan más frecuentemente, durmiendo fácilmente a lo largo del día.

## TRASTORNOS DEL SUEÑO

Son dificultades para conciliar el sueño, permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, demasiado sueño o conductas anormales durante el sueño.

Hay 4 categorías:

- Problemas para conciliar el sueño o permaneces dormido INSOMNIO
- Problemas para permanecer despierto SOMNOLENCIA
- Problemas para mantener un ritmo regular ALTERACION DEL RITMO DE SUEÑO
- Conductas que lo interrumpen CONDUCTAS INADECUADAS DURANTE EL SUEÑO

## INSOMNIO

Puede durar entre 2-3 semanas o ser duradero y crónico.

- Las causas pueden deberse a factores externos o internos.  
Puede ser un síntoma de **alteración física o mental** (dolor, ansiedad...)
- **Factores internos:** La enfermedades, más frecuentes son:
  - Reumáticas: dolores musculares, articulares que producen dolor.
  - Endocrinas que pueden producir ansiedad e inquietud.
  - Respiratorias, asma o insuficiencia respiratoria crónica.
  - Neurológicas y accidentes cerebro vasculares que pueden producir también agitación nocturna, por ej. Parkinson y Alzheimer.
  - Psiquiátricas: Esquizofrenia, depresión, ansiedad.
  - Apnea del sueño (predomina en varones, mayores de 40 años, con obesidad (60%), con adenoides o amígdalas grandes y con antecedentes familiares de apnea). - Síndrome de piernas inquietas.
- **Factores externos:**
  - Ruido, luz ambiental, calor, frío, tipo de cama o almohada.
  - Sustancias tóxicas: Drogas, café, té, cacao, bebidas con cola. Nicotina puede dificultar el inicio del sueño. Alcohol impide que el sueño sea reparador.
  - Medicamentos: corticoides, teofilina, sustitutivos tiroideos, anti cancerígenos y diuréticos.

# La UPRL informa

## SOMNOLENCIA

Las personas con dificultades para permanecer despiertas suelen estar cansadas durante el día. Causas: **Narcolepsia** (tiene factores genéticos), **Obesidad** (especialmente si produce Apneas) Fibromialgia, alteraciones tiroideas, mononucleosis y otras enfermedades virales.

## DIFICULTAD PARA MANTENER HORARIO REGULAR DE SUEÑO

Suele darse frecuentemente cuando se hacen viajes **con cambios horarios, trabajos a turnos y rotatorios** sobre todo **trabajo de noches**.

## CONDUCTAS QUE INTERRUMPEN EL SUEÑO

Más frecuentes en niños, suelen ser por **terrores nocturnos, sonambulismo, trastornos del comportamiento durante el sueño** MOR/REM (se mueven y representan sueños).

## TRATAMIENTO / RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

• **Descartar patologías orgánicas o psicológicas y favorecer hábitos higiénicos que ayuden a conciliar o mantener el sueño.**

- Horario regular para acostarse y levantarse, también el fin de semana.
- Realizar ejercicio Físico pero no a últimas horas del día (en las próximas a dormir).
- No comer mucho en la cena.
- No tomar sustancias excitantes después de mediodía.
- No tomar alcohol antes de acostarse.
- No usar la cama para comer, ver televisión...
- Dormir a temperatura entre 18o y 22o.
- A lo largo del día si se tiene estrés tomarse un descanso para relajarse.
- Si no se puede dormir hay que levantarse de la cama y realizar algo que nos ayude a dormir como leer, para no ponerse nervioso.

*PARA VIVIR, HAY QUE DORMIR Y PARA DISFRUTAR, SOÑAR.*