

PROGRAMA DE GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD

DORMIR, ESE SUEÑO INALCANZABLE

Tres de cada diez argentinos no descansan lo suficiente. El ritmo de vida moderno hace que nos acostemos con el cerebro aún a toda máquina. Según los expertos, hemos desaprendido a dormir. Pero se nos puede reeducar.

Antiguamente se creía que el sueño era el medio por el que se manifestaban los dioses. A través de las imágenes que aparecían durante las horas que se dormía se transmitían presagios o advertencias que los augures se ocupaban de desentrañar.

Desde esas remotas épocas hasta nuestros días, con la mucho más reciente teoría psicoanalítica, se trató de interpretarlos, pero actualmente los periodos en los que permanecemos dormidos son analizados de forma científica, con el objeto de mejorar esta función indispensable para el ser humano. Durante mucho tiempo se pensó que el dormir implicaba ausencia de la actividad cerebral, sin embargo gracias a la aparición de la encefalografía se comenzó a conocer la actividad profunda del cerebro durante las etapas de vigilia y de sueño. Estudios posteriores demostraron además que durante esta etapa la labor del cerebro es muy intensa y no es la misma todo el tiempo.



El dormir es fundamental para todos, y este es un concepto que con el paso de los años se ha dejado de tener en cuenta.

El no dormir, o no hacerlo adecuadamente, conlleva problemas de diversa índole y gravedad. La "deprivación" de sueño provoca stress, lesiones en la piel y, de extenderse por tiempos demasiado prolongados, inclusive la muerte, tal como lo demuestran algunas experiencias en animales de laboratorio. Eso explica por qué pasamos casi un tercio de nuestra existencia durmiendo. Para una persona de 75 años significa que 25 de ellos los pasó soñando. Pero lejos de ser improductivo, esto es vital para los dos tercios que permanecemos en vigilia. La forma y la calidad de nuestro dormir es determinante para nuestra salud cuando estamos despiertos.

ASÍ COMO PASES LA NOCHE SERÁ TU DÍA

Muchas personas sufren de los llamados "Trastornos del sueño". En palabras de la Dra. Mirta Ana Averbuch, neuróloga referente del instituto SOMNOS de medicina del sueño, estas afecciones "son alteraciones o enfermedades que perturban el normal dormir y que se manifiestan mientras no estamos conscientes, muchas veces sin recordarlo siquiera al otro día". Pero a pesar de no percibir las, estas afecciones se hacen sentir



mucho durante el resto del día. El abanico es muy amplio, incluye más de cien desórdenes (insomnio, apneas, movimientos musculares involuntarios, etc.), y pueden estar provocados por causas físicas, o desórdenes químicos.

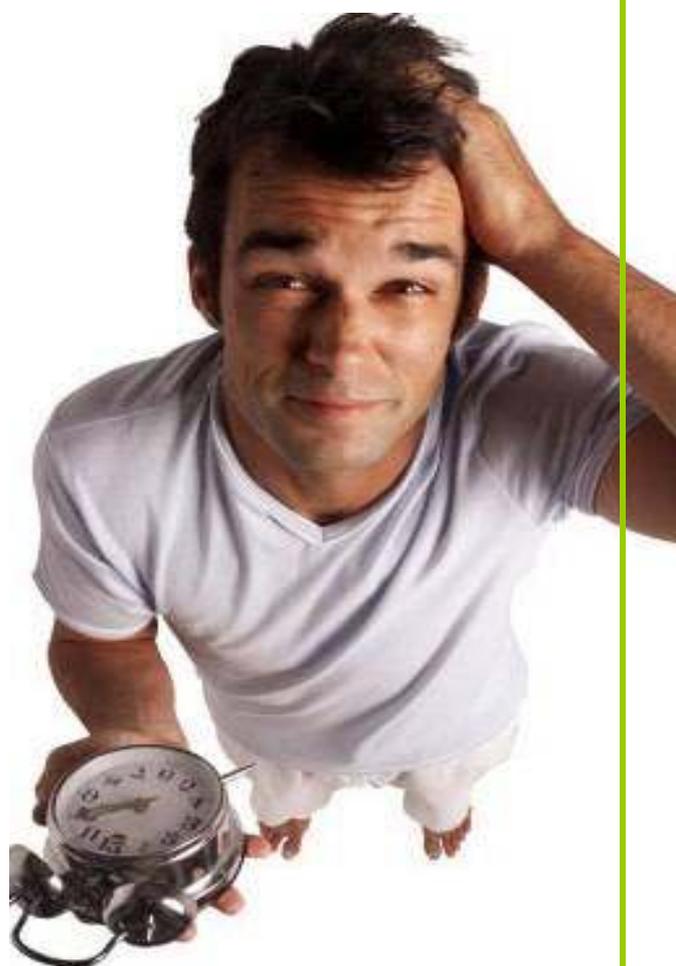


Estos problemas son muy frecuentes –se calcula que el 10% de la población adulta sufre de apneas y el 20% de insomnio- y sus efectos se reflejan en la vida cotidiana más habitualmente de lo que creemos ya que se producen mayores accidentes de tránsito, y la gente se enferma más. Los más complejos tienen la potencialidad de provocar serias consecuencias, porque impiden el buen descanso y “el sueño insuficiente o de mala calidad es equivalente a tener una deuda en un banco. El cerebro tarde o temprano se cobra eso con intereses muy altos, y estos pueden llegar a ser: somnolencia diurna, ataques de sueño, embotamiento, fatiga física y mental, dificultad para atender y concentrarse en las tareas, irritabilidad y bajo desempeño laboral”. La profesional, co-autora del

libro “Recetas Para Dormir Bien”, explicó a nuestra revista que “para una persona adulta hablamos de una cantidad de horas ideal de sueño cuando se cumplen lo que denominamos 7 X 7, es decir dormir siete horas los siete días de la semana.

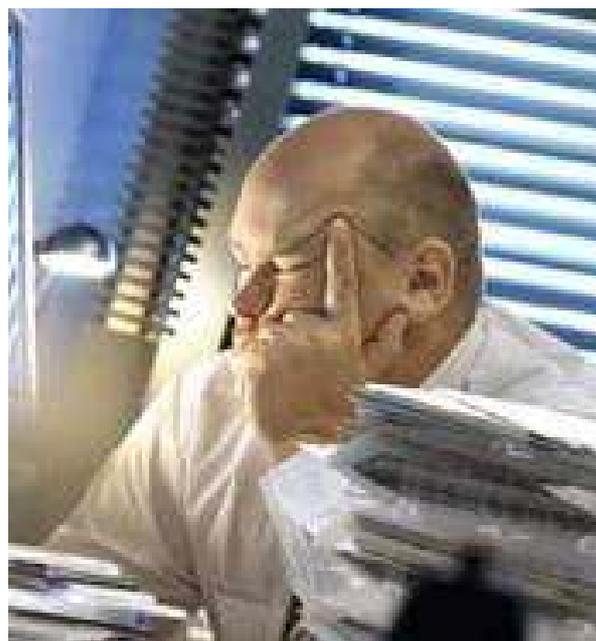
Esta necesidad varía de acuerdo a las edades, porque no es lo mismo lo que requiere un niño o un adolescente. Existe una muy simple regla para aplicar y así poder determinar si uno está durmiendo lo suficiente: si el resto de los días duerme la misma cantidad de horas que durante el fin de semana, y si uno se despierta solo, quiere decir que esa cuenta está saldada y no necesita dormir más que eso.” La neuróloga agrega más datos para completar esta regla: **si durante los días de descanso se duerme más horas que las habituales, esto representa una señal de alarma.**

Lo mismo si uno no escucha y necesita poner el despertador varias veces para conseguir salir de la cama. En opinión de los expertos, se habla de una buena noche de descanso cuando uno concilia el sueño en menos de media hora, si consigue hacerlo sin interrupciones durante las siete horas mencionadas y no tiene episodios de insomnio, si al primer sonido del despertador se levanta sin problemas, y si durante el día se encuentra alerta y atento. En el caso de no poder reposar la cantidad de horas ideal por noche, es posible recuperar este tiempo en otro momento, como con una breve siesta, “Ésta es una muy buena manera de recuperar sueño”, comenta Averbuch “ y solamente es necesario hacerlo entre media hora y 45 minutos antes de las 18 hs. Con esto es suficiente.” Otra manera, es durmiendo un poco más los fines de semana, y esto no debería considerarse una pérdida de tiempo, estamos ayudando a nuestra salud. Sin embargo, cabe aclarar que únicamente se puede recuperar el 25 % del descanso perdido. Por ello, lo mejor es hacerlo en los horarios adecuados.



¿CÓMO SABER SI SE TIENE UN DESORDEN DEL SUEÑO?

Existen algunos indicios para saber cuando un leve inconveniente en el descanso se transforma en un desorden que necesita ser evaluado por profesionales especialistas. Cuando un aislado episodio de insomnio se cronifica y se transforma en un problema recurrente que se mantiene durante meses y no se puede resolver por sí mismo, ya estamos hablando de cuestiones más serias. Lo mismo ocurre si una persona tiende a quedarse inmediatamente dormida ante la menor baja de actividad, por ejemplo, si se sienta. Otro indicio posible es si, al acostarse para disponerse a dormir, siente inquietud, o tiene una sensación desagradable en los brazos y piernas que lo obliga a moverse y que no le permite quedarse quieto. Esto se conoce como "Síndrome de Piernas Inquietas" y requiere de un diagnóstico y tratamiento específico. Si su pareja le cuenta que al dormir Ud. mueve los brazos o las piernas, o tiende a dar patadas, puede que esté sufriendo de lo que se llama "Movimientos Periódicos de las Piernas", producido quizás por un déficit de hierro, o problemas con la dopamina, ácido fólico o la tiroides.



De acuerdo a la representante de Somnos, "A veces profesionales que no tienen experiencia con estos desórdenes recetan medicamentos para dormir –y generalmente agravan la situación- ya que no son los adecuados para hacer cesar estos cuadros". Por otro lado, estos movimientos van acompañados de micro despertares a nivel del cerebro que duran entre tres y quince segundos. Al ser tan pequeños la persona no los registra, pero son las causas del insomnio medio. Los desagradables ronquidos, tan difíciles de tolerar por la gente que duerme junto a nosotros pueden ser la manifestación de otro desorden, sobre todo si son demasiado audibles o si van acompañados por unas pausas respiratorias o asfixias que se conocen como apneas. Para poder salir de estos ahogos el cuerpo pone en marcha una serie de mecanismos entre los que se cuentan nuevamente los micro despertares, dado que registra las apneas (que pueden durar diez segundos o más) y que pueden darse en gran número durante la noche. La narcolepsia, es una enfermedad que aparece en la adolescencia y cuyo síntoma principal es que la persona se duerme súbitamente en las situaciones más insospechadas: conversando, en reuniones, viajando, caminado, parados esperando frente a un semáforo, etc. "la diferencia con aquellas personas que se quedan dormidas y que si uno las deja siguen así, es que en la narcolepsia se despiertan a los 5 minutos como si hubiesen descansado horas, y en general sueñan en esas pequeñas siestas", informa la Dra. Averbuch.

BUENAS NOTICIAS



Las buenas noticias son que todas estas afecciones son tratables. Por medio de estudios pormenorizados del sueño nocturno –polisomnografías- se puede observar y registrar el comportamiento mientras la persona duerme y así determinar la existencia de trastornos. Estas afecciones pueden revertirse logrando una mejor calidad de vida. Muchas veces cuando tenemos un tiempo libre tratamos de hacer todo lo que las obligaciones diarias nos impiden hacer, y pensamos que dormir es una forma triste de dejar escapar el tiempo, pero nuestro cuerpo y mente necesitan un buen descanso para rendir adecuadamente en todos los órdenes en los que nos mantenemos activos.

Recuerde: no hay salud sin un sueño saludable.

RONCAR NO SIGNIFICA DESCANSAR

Aunque tradicionalmente se asocia el ronquido con dormir profundamente, la realidad es muy distinta. Quien sufre de este problema, particularmente aquellas personas que los emiten de forma fuerte, irregular y molesta, tienen un sueño de muy mala calidad, fragmentado, y probablemente sufran de apneas nocturnas. Asimismo, es una de las principales causas de hipertensión arterial y severas alteraciones en la memoria. También produce alta irritabilidad, falta de deseo sexual y hasta diabetes. Lo más peligroso es la "somnolencia irresistible diurna", una de las Principales causas de accidentes laborales, domésticos y de tránsito.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

En palabras de los profesionales, el sueño es nuestro "service nocturno", y además es el más barato. Aquí algunos de los beneficios de un buen dormir.



- ❖ Se produce la recuperación física y psíquica de la persona.
- ❖ En los niños se produce el crecimiento y maduración.
- ❖ Durante la primera hora de sueño en mayor medida se secreta una hormona del desarrollo. Aquellos que por alguna circunstancia duermen mal, tienen tallas más pequeñas.
- ❖ Estabiliza el humor. Durante las primeras dos horas tiene su pico mínimo el cortisol, llamada la "hormona del stress".
- ❖ El sistema inmunológico tiene su actividad máxima durante el sueño.
- ❖ Se renuevan las células de la piel.
- ❖ Durante la noche se organiza toda la información que se recibe durante la vigilia. El cerebro incorpora lo que le sirve y deshecha el resto.
- ❖ Disminuye la tensión arterial.
- ❖ Además de todo esto, en la actualidad se conoce que se afianza el aprendizaje y la memoria. Se consolida lo que aprendimos durante el día.
- ❖ Las personas que duermen pocas horas desarrollan tendencia a la obesidad.