



El sueño: Importancia y hábitos saludables



Que es el sueño

- Definición:
- Proceso vital cíclico, complejo y activo, compuesto por varias fases y que posee una estructura o arquitectura interna característica, con interrelaciones con diversos sistemas hormonales y nerviosos.





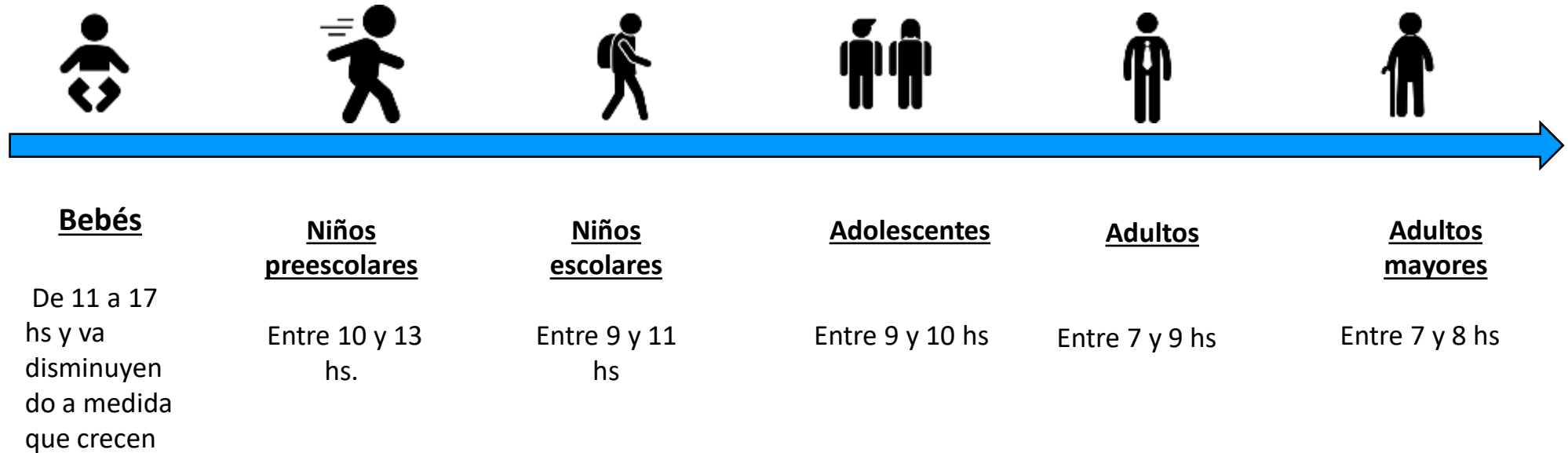
Sueño (Definición)



- *«Estado de inconsciencia del que se puede despertar a una persona mediante el estímulo sensitivo o de otro tipo; a diferencia del Estado de coma, del cual no puede despertarse a una persona con ningún estímulo»*
- *Vigilia: «Estado en el que se posee consciencia propia frente al mundo exterior»**

La necesidad de sueño cambia en cada persona, de acuerdo a la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores.

Idealmente...



El ***tiempo ideal*** de sueño es aquel que ***nos permita realizar las actividades diarias con normalidad***

Un buen descanso, tiene en cuenta tres elementos fundamentales...



Fases del sueño, ¿qué hacemos en cada una?

NO REM

FASE I

5% del ciclo



Adormecimiento

- Sueño muy ligero
- Tono muscular disminuido
- Movimientos oculares lentos

FASE 2

50% del ciclo



Sueño ligero

- Ritmo cardíaco y respiratorio disminuido
- Disminuye la temperatura
- Movimientos oculares leves o inexistentes

FASE 3

5% del ciclo



Transición

- Transición hacia el sueño profundo
- Tono muscular disminuido
- Comienzan a generarse ondas deltas

FASE 4

15% del ciclo



Sueño profundo

- Respiración y ritmo cardíaco enlentecido pero rítmico
- Ondas delta predominantes
- Sueño reparador, sobre todo psíquicamente

REM

FASE 5

25% del ciclo



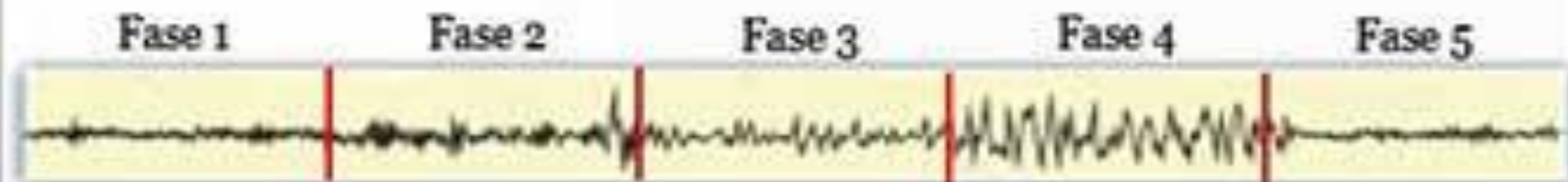
Sueño paradójico

- Movimientos rápidos de los ojos



-Heel

EL CICLO DEL SUEÑO



Fase 1: fase de adormecimiento (4 - 5 minutos)

Fase 2: fase de sueño ligero (45 - 50 minutos)

Fase 3: transición hacia sueño profundo (2 - 3 minutos)

Fase 4: sueño profundo (20 minutos)

Fase 5: fase MOR (Movimientos Oculares Rápidos - 20 minutos)

Este ciclo dura aproximadamente 90 minutos y se repite a lo largo de la noche

INSOMNIO

WWW.RYAPSICOLOGOS.NET

QUÉ ES

Para que pueda diagnosticarse este trastorno, estos síntomas deben estar presentes al menos tres noches de la semana y la dificultad para dormir al menos una vez al mes. La consecuencia de estos síntomas es una fatiga y una somnolencia durante el día, como también una irritabilidad o incluso trastornos del humor (como la depresión).

SÍNTOMAS

Dificultad de quedarse dormido en la noche, despertar durante la noche, despertarse muy temprano, sensación de no haber descansado bien durante la noche, fatiga o sueño durante el día, irritabilidad, depresión, ansiedad, dificultad para poner atención, concentrarse, memorizar, incremento de errores o accidentes, preocupaciones alrededor del sueño

SI LA FALTA DE SUEÑO TE HACE DIFÍCIL FUNCIONAR DURANTE EL DÍA, ES RECOMENDABLE VER A UN DOCTOR PARA IDENTIFICAR LAS CAUSAS DEL PROBLEMA DE SUEÑO Y CÓMO PUEDE SER TRATADO. SI TU DOCTOR PIENSA QUE TIENES UN TRASTORNO DEL SUEÑO, TE REFERIRÁ CON UN CENTRO PARA EL SUEÑO PARA LAS PRUEBAS CORRESPONDIENTES.

DIAGNÓSTICO

Para que pueda diagnosticarse este trastorno, estos síntomas deben estar presentes al menos tres noches de la semana y la dificultad para dormir al menos una vez al mes. La consecuencia de estos síntomas es una fatiga y una somnolencia durante el día, como también una irritabilidad o incluso trastornos del humor (como la depresión).

CAUSAS

El insomnio crónico es resultado del estrés, de eventos de la vida o hábitos que irrumpen el sueño. El tratamiento de las causas que le subyacen puede resolver el insomnio, pero puede durar hasta años: depresión, ansiedad, estrés, estilo de vida y malos hábitos, algunos alimentos, patrones de comida, alcohol, café, nicotina, comidas pesadas, condiciones médicas, como asma, artritis, alergias, reflujo, hipotiroidismo, dolor crónico, etc



El no dormir apropiadamente afecta globalmente a la salud, provocando síntomas...



Síntomas físicos e impacto en la salud:



FÍSICOS

- Cansancio extremo.
- Falta de energía/ fatiga.
- Bajo rendimiento.
- Hipersensibilidad al dolor.



SALUD

- Existe un riesgo mucho más alto de padecer **enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes** (al disminuir la habilidad del cuerpo para controlar los niveles de glucosa.), **obesidad**.
- **Debilitación del sistema inmune** haciéndonos presa fácil de infecciones e incrementa los tiempos de recuperación tras una enfermedad.
- Nuevos estudios señalan una mayor incidencia de cáncer.

Síntomas cognitivos y conductuales:



COGNITIVOS

- Disminución de la memoria funcional o de trabajo.
- Rendimiento deteriorado en tareas que consumen mucha atención.
- Mayor distracción/ Baja concentración.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Mayor tolerancia al riesgo. (Toma de decisiones de forma impulsiva)
- Aumento de la incidencia de microsueños (quedarse dormido)



CONDUCTUALES

- Mayor riesgos de accidentes.
- Cambios en los hábitos de comida.
- Se afectan los tiempos de reacción y la capacidad de coordinación visomotora. **Nos volvemos “torpes”.**



EMOCIONALES

- Depresión
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cambios de humor.
- Falta de motivación.
- Confusión
- En casos extremos: alucinaciones y juicio alterado

"La salud mental es una cuestión particular y es, en cierto modo, un círculo vicioso: si tienes problemas mentales, duermes poco, y viceversa" Cramer

Efectos de la falta de sueño



<https://www.netflix.com/ec-en/title/80213322>



Los trastornos del sueño son cambios en tu modo de dormir...

TRANSITORIO



- Dura menos de tres semanas.
- En su origen intervienen numerosos factores que generalmente pueden ser modificados, como los ambientales y relacionados con el estilo de vida, ciertas enfermedades.
- Cerca del 90 % de la población admite haber sufrido un episodio de insomnio a lo largo de su vida.

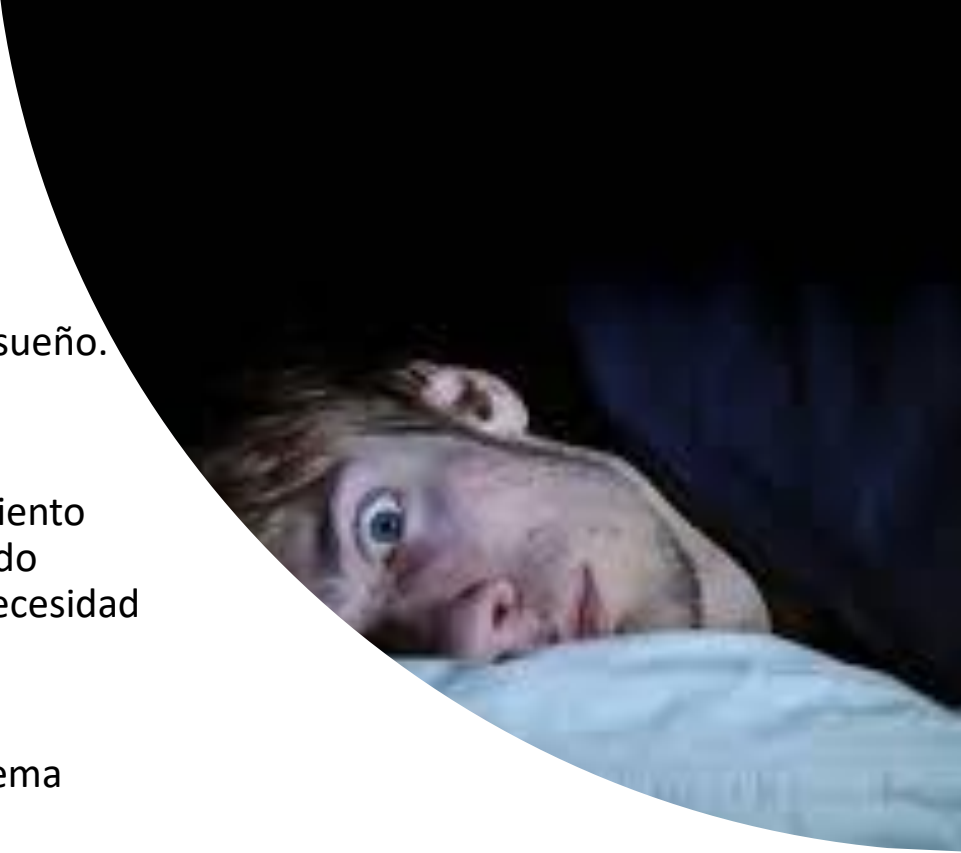
CRÓNICO

- Supera las tres semanas de duración.
- Puede ser percibido como una patología que interfiere en la actividad diaria del enfermo con graves consecuencias físicas y psíquica

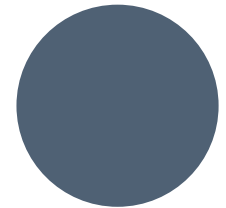




- **Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño o sueño interrumpido durante toda la noche.
- **Apnea del sueño:** patrones anormales en la respiración durante el sueño. Existen muchos tipos de apnea del sueño.
- **Síndrome de las piernas inquietas:** un tipo de trastorno del movimiento durante el sueño. El síndrome de las piernas inquietas, también llamado enfermedad de Willis-Ekbom, provoca una sensación molesta y una necesidad de mover las piernas mientras se intenta conciliar el sueño.
- **Narcolepsia:** una afección caracterizada por una somnolencia extrema durante el día y quedarse dormido de repente durante el día.



Existen muchos tipos de trastornos del sueño.



Y no nos olvidemos de la pandemia...



El aislamiento trajo muchos cambios en nuestros hábitos cotidianos, incluido el sueño.

Las preocupaciones y temores, la sobreestimulación por luces y sonidos de las pantallas, los cambios de horarios(atrasos : comida, hora de dormir, despertarse) ha provocado un impacto directo en el sueño, afectando muchas veces su duración y/o calidad.

El insomnio es bastante común, entonces...



¿Cuándo consultamos?

En cuanto se detecten los primeros síntomas de insomnio consultar al especialista, ya que pueden guiar al paciente de forma correcta para conseguir una buena higiene del sueño y evitar que afecte la salud a corto y largo plazo.



¿ A quién consultamos?

- **Médico Internista**
- Psicólogo
- Neurólogo/ Psiquiatra (previa derivación médico).

El insomnio **puede curarse en la mayoría de los casos**, consiguiendo que el paciente afectado por la falta de sueño vuelva a tener unos ciclos de vigilia y sueño normales.

REEDUCACIÓN SUEÑO



- **Es la más efectiva**
- Consiste en mejorar la higiene del sueño, controlar los estímulos que provocan insomnio y regular los horarios:
- Tiene un éxito del 70 %.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



- Los psicofármacos son empleados para tratar los síntomas del insomnio o las enfermedades, físicas o psicológicas, que lo originan.
- En el primer caso se administran hipnóticos antes de acostarse y en el segundo ansiolíticos, antidepresivos.

PSICOTERAPIA



- La **psicoterapia** puede ayudar a que el paciente reconozca sus conflictos psicológicos que generan malestar

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



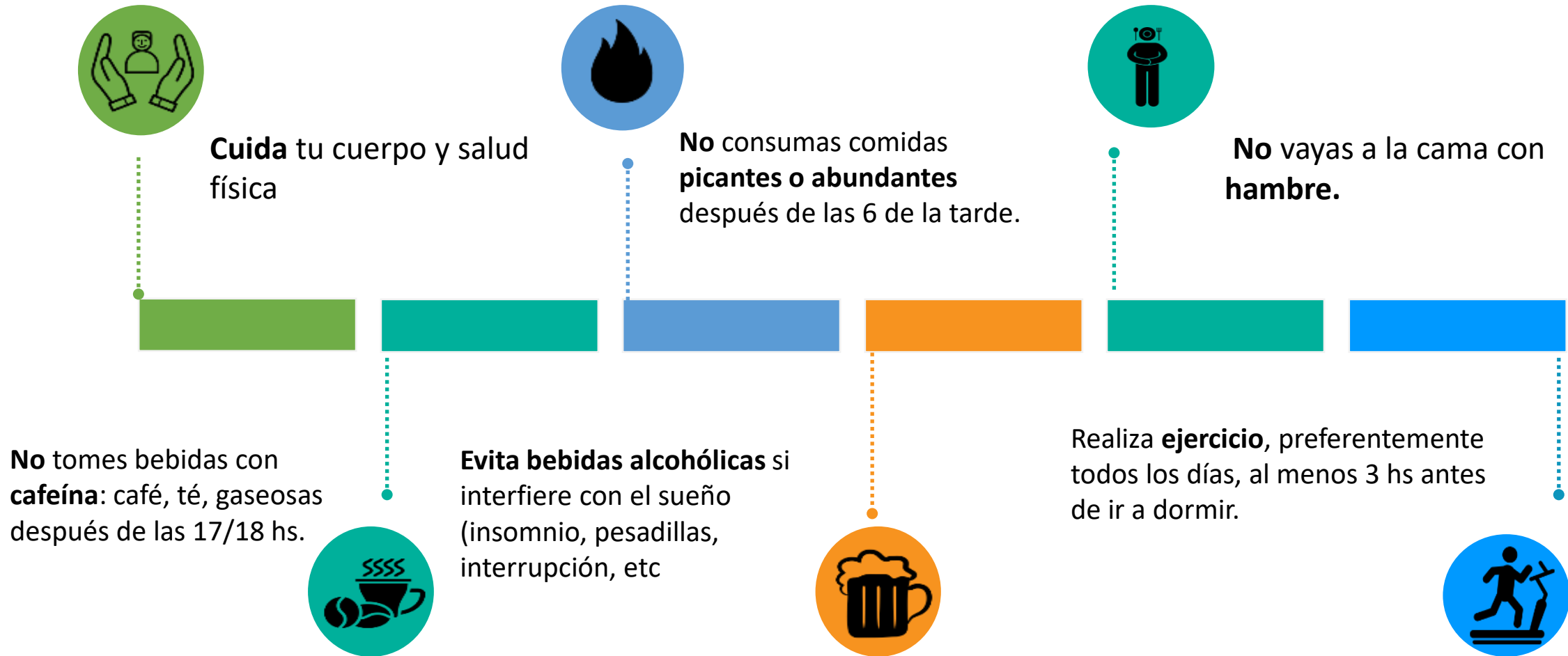
- Son eficaces en la reducción de la hiperactividad fisiológica de los insomnes.

OTROS TRATAMIENTOS

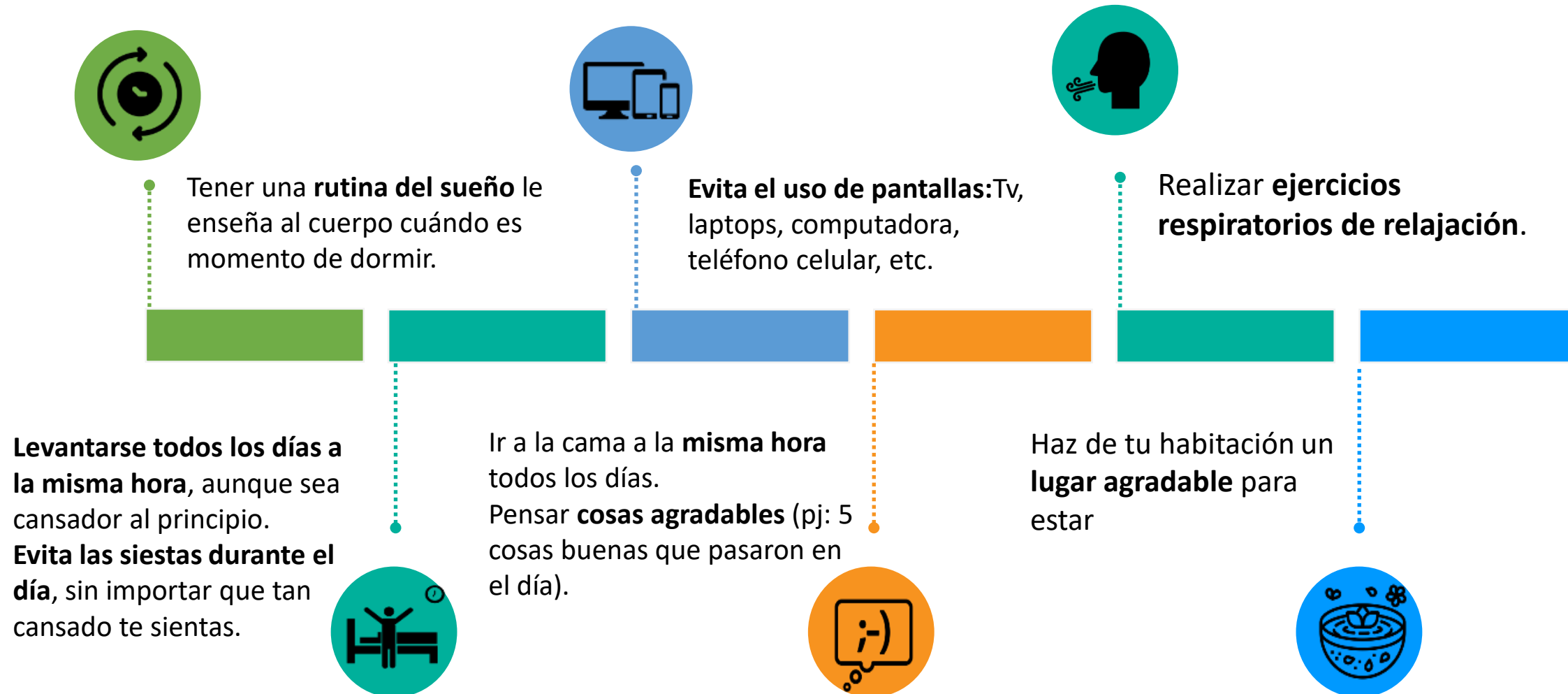


Cronoterapia: determinar las horas de sueño y de vigilia en función de las necesidades del paciente.
La **fototerapia o luminoterapia:** tratamiento con luz artificial potente expuesta o no sobre el paciente.
Plantas medicinales: Valeriana/pasiflora
Melatonina

Reeducación del sueño: ¿Qué hacer para conciliar el sueño y/o dormir mejor?



Reeducación del sueño: ¿Qué hacer para conciliar el sueño y/o dormir mejor?





12 consejos esenciales para

DORMIR BIEN

Por: Cinta Martos Silván



1 Evita tomar cafeína, nicotina o alcohol antes de dormir



2 No vayas a la cama sin sueño



3 Levántate y acuéstate siempre a la misma hora



4 Intenta recibir luz del sol durante el día y oscuridad antes y durante el sueño



5 La cama es sólo para dormir y para el sexo ¡No hagas otras actividades en ella!



Sí, el teléfono también...

6 Apaga los aparatos electrónicos 30 minutos antes de dormir



7 Establece una rutina relajante antes de ir a dormir

20

8 Si llevas más de 20 minutos en la cama y no consigues dormir, levántate



9 Si tienes problemas para conciliar el sueño, prescinde de la siesta



10 Haz una cena ligera o cena unas horas antes de acostarte



11 El ejercicio físico ayuda a dormir siempre que lo realices mínimo 3 horas antes de acostarte



12 Duerme en una habitación tranquila, oscura, silenciosa y fresca

No dormir adecuadamente afecta a tu salud y calidad de vida de muchas formas. Puede producir *irritabilidad, ansiedad, fatiga, problemas cardiovasculares, adicciones...*

Si a pesar de seguir estos consejos eres incapaz de descansar, en **NEPSA** tenemos varias alternativas para ayudarte

Más información en nepsa.es

Herramientas: Checklist del sueño



GUÍA PARA IDENTIFICAR CONDUCTAS QUE AFECTAN (POSITIVA O NEGATIVAMENTE) EN LA HIGIENE DEL SUEÑO.

El sueño está influenciado por muchos factores.

Marquen cuántas de estas cosas han hecho durante la última semana y de acuerdo con los resultados, piensen en hacer cambios en su rutina.

Cosas comprobadas que empeoran el sueño..

- Siestas durante el día.
- Mirar televisión en la cama.
- Usar dispositivos con pantalla brillante dentro de la hora antes de ir a dormir (por ejemplo: teléfonos, laptops, tablets)
- Consumir bebidas con cafeína: té, café, bebidas gaseosas, bebidas energizantes, chocolate caliente.
 - ¿Cuántas tomó cada día? (tazas de té/café, vasos de gaseosa, etc)
 - ¿A qué hora del día consumió la última bebida con cafeína? (Trate de evitar cafeína después de las 6 de la tarde)
- Consumir bebidas alcohólicas. (Usualmente el consumo de alcohol provoca interrupciones en el sueño)
- Ingerir comidas pesadas y abundantes 3 horas antes de ir a dormir.

- Quedarse en la cama si no puede conciliar el sueño. (Es recomendable levantarse y hacer algo relajante para volver luego a la cama)

Cosas comprobadas que ayudan a mejorar el sueño...

- Ejercicio regular
 - ¿Cuántas veces a la semana? (Se recomienda al menos 30 minutos, 3 veces por semana)
 -
 - ¿En qué momento del día? (Se recomienda no realizar ejercicio entre 3 y 4 hs antes de la hora de dormir).
- Destinar cada día un momento para “las preocupaciones” , en donde escribir problemas y preocupaciones, para luego decidir dejarlas para el día siguiente. Hacerlo al menos una hora antes de ir a dormir.
- Ejercicios de relajación: de respiración, meditación, estiramientos, etc.
- Tener una rutina de sueño relajante (baño o ducha, leer un libro, ejercicios de relajación, etc)
- Preparar las condiciones para un sueño confortable.
 - Asegurarse que la habitación este completamente a oscuras.
 - Asegurarse que el colchón y las almohadas sean confortables.
 - Asegurarse que la habitación este a la temperatura correcta (ni muy fría ni muy caliente)

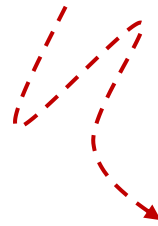
Recuerda: Realizar una rutina de sueño, ser constante y tener paciencia.



- La cama es para dormir.
- Si después de 30 minutos no puedes conciliar el sueño, levántate y realiza alguna actividad en algún otro lado como leer o escuchar música tranquila (evita ver tu celular/ TV, ya que sólo te mantendrá despierto).
- Después de 15 minutos vuelve a la cama e intenta dormir. Si sigues sin poder dormir después de 30 minutos levántate nuevamente.
- Repite esta rutina las veces que sea necesario y sólo utiliza tu cama para dormir.

¿Qué pasa con las personas que trabajan en turnos rotativos/ noche?

Las personas que trabajan en turnos rotativos pueden experimentar una **combinación de síntomas de insomnio y somnolencia diurna excesiva (SDE)**, que normalmente desaparecen al regresar al horario de sueño habitual.



Cuando **los síntomas tienen lugar durante más de un mes**, entonces se puede pensar en un **Trastorno del sueño a causa del trabajo por turnos**.

¿Qué podemos hacer?

DURANTE



- Mantener el lugar de trabajo bien iluminado. Asegurar la exposición a luces brillantes. (Ayuda a regular el reloj interno del cuerpo)
- Limitar la ingesta de cafeína: consumo en exceso lleva a deshidratación, cansancio, enlentecimiento mental, etc).
- Consumir agua regularmente.
- Planear snacks saludables (cada 3 hs aprox.) que ayudan a nivelar el azúcar en el cuerpo.

DESPUÉS



- Evitar la luz brillante en el camino a casa/habitación, lo que hará que sea más fácil dormirse una vez que se acueste.
- Usar gafas de sol oscuras y envolventes y un sombrero para protegerse de la luz solar.
- No detenerse, ni distraerse (charlas, tv, pantallas)
- Establecer un horario regular de sueño-vigilia tanto como pueda.
- Pedir a la familia/ compañeros que eviten/limiten las interrupciones durante las horas de sueño.
- Usar persianas opacas o cortinas pesadas para bloquear la luz solar al dormir durante el día

Además, no nos olvidemos de los niños...

Los adultos son los que organizan el sueño de los niños, ya que a dormir se aprende, es un hábito



- La edad mas idónea para establecer buenos hábitos es la etapa preescolar
- La persistencia y el acuerdo entre ambos padres acerca de las rutinas es fundamental, además de la disposición para acompañar: leer un cuento, rezar, conversar acerca del día, etc.
- Repetir misma rutina todos los días en horarios y secuencias
- Conciliar sueño en su propia cama
- Establecer tiempos de transición al sueño: apagar luces y sonidos, entrar en calma, no juegos físicos ni pantallas.
- Permitir objetos acompañantes para calmar la ansiedad: vaso de agua, peluche, luz tenue, etc.

Ellos también sufren trastornos del sueño...

Los más comunes

- Despertares ansiosos nocturnos.
- Pesadillas.
- Insomnio de iniciación o conciliación.
- Terrores nocturnos.
- Enuresis.
- Sonambulismo.



Automedicación

Los problemas del sueño pueden tener orígenes diversos, por lo que siempre es importante la valoración profesional y evitar automedicarse , ya que conlleva riesgos..

ENMASCARA OTROS SÍNTOMAS



- Puede tapar síntomas de otra enfermedad o condición ya existente que se manifiesta con la dificultad para dormir.
- Es necesaria la evaluación de un especialista que determine la raíz del problema antes de abordar el problema de sueño.

FALTA DE SUPERVISIÓN MÉDICA



- Manejo inadecuado de las dosis y seguimiento , lo que aumenta la probabilidad de incidencia de los efectos secundarios producidos por el uso prolongado de los medicamentos.
- Escaso alivio sintomático o efecto a corto plazo.

IMPACTO EN LA SALUD



- Pueden empeorar condiciones médicas crónicas (accidentes cardíacos, presión arterial alta, enfermedades pulmonares, insuficiencia urinaria)

ALT. FUNCIONAMIENTO COTIDIANO



- Fatiga, trastornos del estado de ánimo (depresión), problemas de memoria y concentración, angustia, confusión.

ADICCIÓN



Tolerancia. Consumir sin control médico puede producir que, el organismo se acostumbre al fármaco y pierda su efectividad inicial.

Dependencia. Ante la pérdida de la eficacia inicial, se aumentan las dosis y finalmente se puede generar una dependencia (adicción).



¿PREGUNTAS /DUDAS?

¡Muchas gracias!

