

Boletín CAIPaDi

La importancia de respetar el ciclo sueño vigilia

La cronobiología se encarga del estudio de los ritmos circadianos, los cuales son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo diario y que responden, principalmente, a la luz y a la oscuridad en el ambiente de un organismo.

Las funciones corporales que oscilan durante las 24 horas son el sueño/vigilia, la temperatura corporal, secreciones hormonales, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y secreción ácida renal.

El ritmo circadiano de sueño-vigilia está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día. Este ciclo está determinado y regulado por moléculas específicas de interacción intercelular (relojes biológicos).

El *sueño* es un proceso reversible y una necesidad básica biológica y fisiológica que representa un cambio en los estados de conciencia y alerta. Es una parte del ciclo sueño-vigilia, que es adaptable a cambios en los ritmos biológicos y que está relacionado con otros ciclos circadianos.

El equilibrio neuroquímico que ocurre durante el sueño permite la regulación de procesos cognitivos reflejados en el aprendizaje, la memoria, estados de atención y que tienen influencia en la toma de decisiones y resolución de problemas. Por lo tanto, el sueño como estado fisiológico tiene un rol crucial sobre la función cerebral y la cotidianidad del individuo.

Sus modificaciones pueden dar lugar a distintas alteraciones del sueño y una forma de clasificarlas es la siguiente:

1. Trastornos con somnolencia diurna excesiva: narcolepsia, síndrome de apnea del sueño e hipersomnia idiopática.
2. Trastornos con dificultad para conciliar y mantener el sueño o insomnio.
3. Trastornos de las conductas anormales durante el sueño o parasomnias (sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas).
4. Trastornos del ritmo del sueño-vigilia.

Dentro de estas alteraciones, la más frecuente es el **insomnio**,

que se ha definido como la percepción subjetiva de dificultad del inicio, duración, consolidación o calidad del sueño, que ocurre a pesar de una oportunidad adecuada para dormir (por lo menos 3 veces a la semana durante 3 meses consecutivos), y que da como resultado alguna forma de alteración diurna.

Hay dificultad para:

- Iniciar el sueño.
- Mantener el sueño que se caracteriza por despertares frecuentes o problemas para volverse a quedar dormido después de despertar.
- Despertar temprano por la mañana con incapacidad para volver a dormir.

Puede causar:

- Fatiga o poca energía.
- Somnolencia diurna.
- Alteración de atención, concentración o memoria.
- Alteración del estado de ánimo.
- Dificultades de comportamiento.
- Deterioro en la función del trabajo o escuela.
- Deterioro en las relaciones interpersonales.
- Efectos negativos en la familia.

El insomnio puede ser agudo o crónico de acuerdo con su duración, se estima que el 10-15% de la población adulta ha experimentado insomnio crónico y hasta el 30 % insomnio agudo. El insomnio agudo es común ante situaciones estresantes como esta situación que vivimos por la pandemia de COVID-19.

A menudo los cambios en el estilo de vida pueden contribuir a aliviar el insomnio agudo ya que estos cambios pueden ayudar a que sea más fácil quedarse dormido. Las recomendaciones emitidas por la *World Sleep Society* para mantener una adecuada higiene del sueño son:

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y para despertarse.
2. Si toma siestas, que no excedan de 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar.
4. Evitar alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.
5. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse, esto incluye café, chocolate, té, algunos refrescos o bebidas energizantes.
6. Evitar hacer ejercicio antes de acostarse.
7. Utilizar ropa de cama cómoda y acogedora.

8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño adecuada, así como tener la habitación ventilada.

9. Bloquear el ruido que distrae y eliminar la mayor cantidad de luz posible.

10. Reservar la cama solo para dormir y el sexo; evitando su uso para trabajar o para recreación en general.

El insomnio crónico se asocia a otras condiciones médicas, por lo que se sugiere, además de implementar las medidas antes mencionadas, contactar con un especialista para conocer la causa del insomnio y recibir un tratamiento adecuado.

Dra. María Teresa Alcántara
Psiquiatría CAIPaDi

Referencias bibliográficas:

- 1) National Institute of General Medical Sciences. Circadian Rhythms. Disponible en: www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Documents/fact-sheet-circadian-rhythms-spanish.pdf.
- 2) Ríos-Florez JA, López-Gutiérrez CR y Escudero-Corrales C. Cronobiología del sueño y su influencia en la función cerebral. Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology. 2019; 13(1): 12-33.
- 3) Winkelman JW. Insomnia Disorder. N Engl J Med. 2015 Oct 8;373(15):1437-44.
- 4) <https://worldsleepsociety.org>
- 5) Sarrais F y de Castro Manglano P.. El insomnio. Anales Sis San Navarra. 2007; 30(1): 121-134