

¿Qué pasa cuando dormimos?



¿Qué es el sueño?

El sueño es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para el pleno rendimiento. En este se disminuye la conciencia y se relajan los músculos.

Pasamos por diferentes fases de sueño que suceden con un patrón repetido en varios ciclos de sueño durante la noche.

Las fases del sueño:

Las dos grandes fases de sueño son:

No MOR: Sueño sin movimientos oculares rápidos (o No REM por sus siglas en inglés)

MOR: Sueño con movimientos oculares rápidos (o REM)

Todo episodio de sueño comienza con la fase de **No MOR**, que se divide en varios momentos.

Fase 1: Inicio del sueño ligero, donde es fácil despertar y dura entre 5 y 10 minutos. Aquí los músculos comienzan a relajarse y es común que se presente la sensación de caída.

Fase 2: La temperatura del cuerpo, la respiración y la frecuencia cardíaca disminuye. Suele durar entre 10 y 25 minutos.

Fase 3 y 4: Es la fase de sueño No MOR más profunda, el cuerpo se vuelve menos sensible a estímulos externos, por lo que es difícil despertarse en esta etapa, y en caso de hacerlo probablemente se sentirá desorientado. Dura entre 20 y 40 minutos.

A continuación entramos al sueño **MOR**, donde hay una presencia de movimientos oculares rápidos, la respiración y el ritmo cardíaco se vuelve irregular. En esta fase se produce la mayor cantidad de sueños. Cuando despertamos en esta fase es muy fácil recordar lo que estábamos soñando. Una característica de esta etapa es que la persona dormida mueve sus ojos rápidamente, a pesar de estar cerrados. En esta etapa el cerebro procesa la información del día, que se almacenará en la memoria a largo plazo.

¿Cuánto tiempo pasamos en cada fase?

Un adulto joven pasa entre 70 y 100 minutos en sueño no MOR, después pasa entre 5 y 30 minutos en sueño MOR. Este ciclo se repite entre 4 y 6 veces por noche aproximadamente, según un artículo de la Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM.

¿Nuestro cerebro está activo cuando dormimos?

En el pasado, los científicos pensaban que mientras dormíamos, nuestro cerebro se mantenía inactivo pero de hecho, en algunos casos, la actividad cerebral puede ser mayor cuando soñamos que al estar despiertos, según Harvard Medical School.

¿Qué son los trastornos del sueño?

Los trastornos del sueño son una serie de alteraciones que se dan en el proceso de dormir. Los más comunes son:

Insomnio: Se refiere a una cantidad y/o calidad de sueño bajo,

incluye la dificultad para quedarse dormido y la característica de despertarse muchas veces durante la noche. Es el tipo de trastorno más común.

Indicadores:

- -Si tienes problemas para dormir, o el sueño no produce descanso y se despierta muchas veces durante la noche
- -La alteración del sueño produce un malestar o interfiere en el funcionamiento personal

Sonambulismo: Es un estado de conciencia en la que se combinan el sueño y vigilia. Cuando una persona tiene un episodio de sonambulismo suele levantarse de la cama durante el primer tercio del sueño, camina mostrando un nivel de conciencia muy bajo, por lo que es probable que al despertar no recuerde el acontecimiento. Esta alteración puede aparecer en cualquier edad, aunque es más común en niños de entre 4 y 8 años.

Indicadores:

- -Durante los episodios, el sujeto camina con torpeza, sin expresión en la cara y suele tener poca respuesta ante lo que pasa a su alrededor. Es por esto que no es fácil sacarlos de este estado.

Pesadillas: Son sueños acompañados de ansiedad o miedo, relacionado con una amenaza para la supervivencia, la seguridad o autoestima. Los temas suelen repetirse.

Indicadores:

- – La persona se despierta con un recuerdo detallado del sueño. Puede despertarse en cualquier momento pero suele ser a la mitad del sueño.
- – Crea ansiedad que afecta el sueño más adelante

Narcolepsia: Es un trastorno que se caracteriza por sentir muchas ganas de dormir y está asociada a la cataplejía. La cataplejía consiste en episodios donde se paralizan

brevemente algunos músculos, como si se apagarán, usualmente los de la cara y las cervicales. Estos “ataques de sueño” son desencadenados por emociones muy intensas. En personas sanas la cataplejía sucede durante el sueño MOR, pero en los narcolépticos sucede cuando están despiertos.

¿Qué puede afectar el sueño?

Hay muchos factores que pueden afectar el sueño de las personas, el exceso o falta de horas de sueño, estrés excesivo y fármacos o drogas como la cafeína, nicotina, alcohol y otros estimulantes.

¿Cómo evitar o disminuir los trastornos de sueño?

Algunos tips para desarrollar hábitos saludables de sueño son:

- -Dormir y despertar todos los días a la misma hora Retirar fármacos, drogas o estimulantes
- -Evitar siestas largas durante el día
- -Tomar un baño caliente antes de dormir
- -Hacer ejercicio diariamente
- -Rutinas de relajación o meditación
- -Mantener condiciones que favorezcan el sueño, espacios oscuros y sin ruido a la hora de dormir
- -Evitar ver la televisión o el celular justo antes de dormir

Fuente: muyinteresante.