Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

¿Por qué dormimos? [1]

Enviado el 9 agosto 2017 - 1:04am

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:

Contribución de CienciaPR:

No

Fuente Original:

Dialogo Digital [2]

Por:

Roberto León Barriera

No pensamos el porqué tenemos que dormir, sin embargo reconocemos que nos sentimos mejor y con más energía luego de descansar bien. Estudios demuestran que pasamos alrededor de un tercio de nuestra vida durmiendo. ¿Por qué? La realidad es que no hay un consenso sobre cómo contestar esta pregunta. No obstante, aunque contestarla sea difícil, dormir tiene muchos beneficios.

Los efectos de la falta de sueños pueden manifestarse de inmediato, en un accidente de automóvil, por ejemplo, o pueden acumularse con el tiempo. Las investigaciones demuestran que la deficiencia del sueño afecta la habilidad para conducir tanto o más que estar borracho. Se estima que la falta de sueño del conductor es un factor en 100,000 accidentes al año y puede causar hasta 1,500 muertes anuales.

A largo plazo, la falta de sueño puede afectar su salud, su manera de pensar y aprender y su salud mental. Al dormir, reparamos nuestros vasos sanguíneos y el corazón. Por lo tanto, no dormir puede aumentar el riesgo de desarrollar condiciones crónicas del corazón, alta presión y enfermedades renales.

El sueño también mantiene un balance entre las hormonas que regulan el hambre (*grelina*) y la saciedad (*leptina*). Los niveles de *grelina* suben y los de *leptina* bajan en las personas que no duermen bien, por lo que aumenta el riesgo de obesidad debido a comer en exceso. El dormir también es esencial para el mantenimiento de un sistema inmune fuerte. De hecho, experimentos en los que se les priva por completo del sueño a animales demuestran que pierden toda su

función inmunológica y mueren a las pocas semanas.

Otros estudios demuestran que el no dormir causa alteraciones en actividad cerebral que puede afectar la capacidad para tomar decisiones y controlar las emociones. La falta de sueño ha sido asociada con depresión y suicidio. El sueño es esencial para mantener nuestro enfoque y atención, así como para consolidar las memorias y aprender efectivamente. Se piensa que mientras dormimos se fortalecen las conexiones neurales que forman nuestras memorias. Aunque no se está claro cómo sucede, muchos científicos piensan que tiene que ver con cambios en patrones de ondas del cerebro al dormir.

Dormir es particularmente importante en niños e infantes ya que causa la liberación de hormonas que promueven el crecimiento adecuado. Los infantes pasan entre 13 y 14 horas al día durmiendo, lo que es esencial para el desarrollo del cerebro.

¿Cuánto tenemos que dormir? En general, la mayoría de los adultos requieren de ocho horas de sueño, aunque esto varía de acuerdo a cada persona. Algunos pueden funcionar bien con tan solo seis horas de sueño, mientras que otras personas necesitan más tiempo.

A pesar de la importancia del sueño, encuestas realizadas por la Fundación Nacional del Sueño (*National Sleep Foundation)*, demuestran que al menos 40 millones de americanos sufren de algún trastorno del sueño y 60% de americanos han reportado dificultad para dormir algunas noches de la semana.

Adicionalmente, más del 40% de adultos han tenido sueño y cansancio excesivo durante el día que les afecta sus actividades al menos varios días al mes. Asimismo, un 20% de estos adultos reportan sentirse con sueño durante el día varios días a la semana. Aún más preocupante es que el 69% de los niños tienen algún problema de sueño varias noches a la semana. Muchos de estos problemas no son identificados, por lo que nunca son tratados.

¿Cuáles son los trastornos de sueño más comunes? El insomnio y la apnea del sueño.

El insomnio se define como dificultad para dormirse o quedarse dormido, lo que resulta en dormir poco o sueño de baja calidad. El diagnóstico se basa en el historial de sueño o un estudio del sueño, que mide cómo duerme la persona y la reacción del cuerpo a los problemas del sueño. El insomnio se puede tratar con modificación de conducta y terapia, medicamentos o una combinación de modalidades.

La apnea del sueño, por su parte, es una condición en que las personas tienen pequeñas pausas en la respiración durante varios segundos a varios minutos, lo que interrumpe el sueño. La apnea del sueño se trata con pérdida de peso (la obesidad es un factor de riesgo), dispositivos para respirar o cirugía.

No necesariamente tiene que sufrir de un trastorno para tener problemas con el sueño. A todos nos beneficiaría usar técnicas para mejorar nuestra higiene de sueño. Los investigadores del sueño sugieren varias maneras para hacer esto:

- Acostarse a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora cada día.

- Evitar la cafeína por lo menos de 4-6 horas antes de acostarse y controlar su consumo durante el día.
- No fumar
- Evitar el alcohol y las comidas fuertes antes de dormir
- Hacer ejercicio regularmente
- Minimizar el ruido, la luz, calor y frío en la habitación
- Intentar acostarse más temprano cada noche por un periodo de tiempo para asegurar que duerma lo suficiente.

Si estas sugerencias no funcionan para usted y continúa con dificultades, hable con su médico. Su médico puede hablarle sobre técnicas para quedarse dormido o referirlo a un especialista del sueño. Es posible que esté sufriendo de un trastorno del sueño y requiera tratamiento.

El autor es estudiante de medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la UPR y miembro de CienciaPR.org

Tags:

- apenea de sueño [3]
- ciencia [4]
- dormir [5]
- hábitos para dormir [6]
- insomnio [7]

Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [8]

Categorias (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [9]
- Noticias CienciaPR [10]
- Biología [11]
- Salud [12]
- Biología (superior) [13]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [14]
- Salud (Intermedia) [15]
- Salud (Superior) [16]
- Text/HTML [17]
- Externo [18]
- Español [19]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [20]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [21]

- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [22]
- Noticia [23]
- Educación formal [24]
- Educación no formal [25]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/dormimos

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/dormimos [2] http://dialogoupr.com/por-que-dormimos/ [3] https://www.cienciapr.org/es/tags/apenea-de-sueno [4] https://www.cienciapr.org/es/tags/ciencia [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/dormir [6] https://www.cienciapr.org/es/tags/habitos-para-dormir [7] https://www.cienciapr.org/es/tags/insomnio [8] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0 [9] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo [10] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr [11] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia [12] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud [13] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior [14] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia [15] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia [16] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior [17] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml [18] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo [19] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol [20] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms [21] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori [22] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori [23] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia [24] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal [25] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal