

TENDENCIAS

18 Cosas que probablemente desconocías y debes saber sobre el SUEÑO

El Ciudadano · 15 de marzo de 2015





Nuestro cerebro nos pide a gritos la rutina para tener un sueño plácido y perfecto.

El Dr. Nitun Verma, un doctor del sueño entrenado en Stanford, recientemente entró a [Reddit](#) para contestar preguntas sobre el sueño. Aquí hay algunos datos importantes de su AMA:

1. Las tres claves para obtener un buen sueño nocturno:

De acuerdo a Verma, un sueño pobre se concentra en tres áreas clave: mala coordinación de tiempo (despertarse a diferentes horas cada día), mala calidad(despertarse continuamente durante la

noche) y mala cantidad (cuatro horas de sueño durante la noche).

2. Con respecto a dormir los fines de semana:

Para obtener el mayor provecho del día, Verma sugiere despertarse “a la misma hora (o durante)” que te levantas normalmente durante la semana, “de otra manera es lo mismo que experimentar jet lag dos veces a la semana.” ¿Por qué? Porque “el cerebro pide a gritos la rutina para tener un buen sueño”.

3. ¿Entonces, cuánto deberías dormir por noche?

“¡Duerme entre siete y nueve horas!”

4. Bien, ¿pero si un trabajo/residencia requiere turnos de día y noche?

Desafortunadamente, cambiar el horario de sueño “causa una mala calidad de sueño y concentración”, llamado “desorden de sueño del trabajo por turnos”. Aunque Verma recomienda mantener el mismo horario de sueño durante toda la semana, una buena manera de combatir este desorden es conseguir “cortinas oscuras, tapones para los oídos y silenciar el teléfono”.

Otra manera de asegurarse que tu sueño es de la mejor calidad posible es “ahogar otros ruidos” con una máquina de ruido blanco o ventilador. Y para mejorar la atención en el trabajo, Verma también recomienda “tomar una siesta antes del turno de noche”, y asegurarse que las luces están “lo más altas posible”.

5. Desprestigiando un mito común del sueño:

“Cuando las personas obtienen poco sueño (de cuatro a cinco horas) por mucho tiempo, ellos piensan que ya se han acostumbrado, y que ya no necesitan la cantidad usual”. Esto simplemente no es cierto, de acuerdo a Verma, quien explica que aunque ES cierto que una persona tal vez ya no se *sienta* tan soñolienta como antes, el problema es que “el cerebro no está trabajando tan rápido como solía hacerlo”. Poniéndolo simple, SENTIRSE soñoliento es diferente a ESTAR soñoliento.

6. ¿Pero qué pasa si esa pequeña cantidad de sueño es de sueño PROFUNDO?

“No dudo que alguien durmiendo cinco horas por noche por mucho tiempo reportará pocos despertares y fragmentación del sueño reducida. Pero dudo que su compensación de corregir su deuda de sueño manejo/sueño sea 100%”. En otras palabras, siempre mejor dormir esas 7-9 horas.

7. ¿En realidad hay diferentes etapas del sueño?

Sí. “Es verdad que cuando estás súper cansado/soñoliento, cambia el umbral de tu despertar. Por ejemplo, si alguien no ha dormido en una semana, cuando sí puede dormir, es difícil despertarlo, y puede dormir a través de las alarmas. Es la forma del cerebro de dormir tanto como sea posible”.

8. ¿Y qué hay del sueño MOR (movimiento ocular rápido)?

De acuerdo con Verma, “la mayoría de los sueños ocurren en el sueño MOR, pero el sueño MOR no satisface completamente el período de sueño. Por ejemplo, así duermas ocho horas, tu primer período MOR sería bastante corto. Hay más MOR en la segunda mitad de la noche”.

9. ¿Cuánto tiempo debería tomar e quedarse dormido?

“Deberías quedarte dormido en menos de 30 minutos”.

10. ¿Por qué algunas personas tardan tanto en dormirse?

“La razón más común por la que ocurre esta condición es el insomnio. Puede ser causado por estrés, medicamentos, ansiedad. Puede afectar a más de la mitad de las personas ocasionalmente”.

11. Sobre tratar una mente intranquila por la noche y la incapacidad para quedarse dormido:

Esto es bastante común, de acuerdo con Verma, pero mal diagnosticado a menudo porque “es difícil saber si se trata de insomnio o del síndrome de la fase del sueño retrasada”. Aunque es inútil “irse a la cama temprano”, Verma afirma que en parte se puede tratar “con exposición a la luz” en vez de medicamentos, con la idea de “exponerse a la luz brillante justo después de despertar y crear un ambiente oscuro unas horas antes de dormir”. Este contraste “cambia el estado de alerta y somnolencia más pronto, y así despertarías más feliz en la mañana, y te dormirías más rápido por la noche”.

12. En cuanto al síndrome de las piernas inquietas:

“Hay dos tipos generales de SPI principales. Uno es genético, afecta a las personas desde muy temprano y progresa lentamente. El otro es lo opuesto”. Una forma de diagnosticar SPI es revisando “las reservas de hierro de la persona”, y una solución simple que puede ayudar en esta situación es un “masaje por la noche antes de dormir”. Pero hay que tener cuidado con lo que metemos en nuestro cuerpo, pues “algunos medicamentos para dormir y la cafeína” pueden empeorar los síntomas.

13. ¿Es normal despertarse varias veces durante la noche?

Diciendo que nunca ha visto un estudio sobre el sueño “donde alguien se haya quedado dormido y haya dormido durante ocho horas sin despertarse”, Verma insiste en que “a menos que tengas otros síntomas”, despertarse un par de veces por la noche está bien, “especialmente si tienes un buen estado de salud y te quedas dormido rápidamente”.

14. ¿Cuál es la causa más común de la somnolencia o el insomnio?

De acuerdo con Verma, “el estrés a menudo causa insomnio, o aumenta el tiempo necesario para poderse dormir”. Aunque los medicamentos pueden ayudar, la mejor manera de tratar la somnolencia es practicando una mejor [higiene del sueño](#). “La higiene del sueño funciona cuando le das tiempo a tu cerebro de relajarse después del día para dormirte más rápido y profundamente por la noche”.

15. El efecto de la bebida en el sueño:

Beber con frecuencia (cuatro, cinco o más noches a la semana) podría resultar en “sueño ligero, pesadillas e interrupción significativa del sueño”, que podría durar “no solo por días, sino por varios meses”, incluso después de dejar de beber.

16. Sobre tratar las alucinaciones auditivas, las alucinaciones visuales del cuerpo “saliéndose de sí mismo” y la parálisis del sueño:

Mientras que estas sensaciones pueden ser comunes en la familia, el sueño interrumpido puede empeorar los efectos, por lo tanto Verma sugiere un experimento de dos semanas de “buenos hábitos de sueño” para trabajar en la coordinación de tiempo, la calidad y la cantidad. La buena noticia, sin embargo, es que SE PUEDE superar.

17. Sobre cómo tratar y curar la apnea del sueño:

Mientras que perder peso es “la mejor manera” de curar la apnea del sueño, la PPCVR (presión positiva continua en las vías respiratorias) también puede ayudar, aunque es “poco probable que el paciente supere la apnea con PPCVR, o que la misma sea la cura”. Incluso la forma en que duermes puede tener un efecto. Según Verma, la apnea a veces “se oculta en el sueño MOR y solo en ciertas posturas del sueño”, lo que quiere decir que se puede experimentar apnea al dormir boca arriba, a diferencia de dormir de lado.

18. Y por último, sobre el uso de aplicaciones móviles de sueño:

Mientras que la mayoría de las aplicaciones y tecnología ponible son útiles porque pueden rastrear el movimiento, Verma insiste en que solo es un tanto útil ya que están funcionando bajo la suposición de “que si alguien no se está moviendo significa sueño profundo, si se está moviendo un poco significa sueño ligero, y si se está moviendo mucho significa que está despierto”.

Para más información sobre este tema, no dudes en buscar el contenido en [Reddito](#) echarle un vistazo al blog del Dr. Verma, [PeerWell](#).

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)