

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



El insomnio crónico es una interrupción del sueño al menos tres noches a la semana durante tres meses o más tiempo. Autor: El País Publicado: 21/09/2017 | 06:22 pm

Cuando contar ovejas no basta

Científicos intentan descifrar los trastornos del sueño, uno de los mayores desafíos sanitarios de los países desarrollados

Publicado: Jueves 03 diciembre 2015 | 09:32:01 pm.

Publicado por: Patricia Cáceres

Imagina ir a la cama temprano, dormir las horas recomendadas, pero a la mañana siguiente sentir cansancio a todas horas y apenas mantenerte despierto. Esa es la dura realidad de quienes padecen de hipersomnias, personas que a pesar de conciliar el sueño con facilidad, nunca logran que este sea reparador.

Según la Asociación Española de Narcolepsias e Hipersomnias Centrales (AEN), este tipo de pacientes suelen tener dificultades al levantarse y llegan a sentirse desorientados e irritables. Algunos de los efectos son fatiga, cansancio, pérdida de concentración, atención, memoria y problemas de movimiento.

Todos estos factores pueden acabar influyendo en la autoestima, vida social y laboral de quien sufre el trastorno, añade la institución.

Según la Asociación Americana del Sueño (ASA, por sus siglas en inglés), la hipersomnias se parece a la narcolepsia en cuanto a los síntomas, pero mientras muchos narcolépticos tienen problemas para dormir, quienes sufren hipersomnias concilian el sueño fácilmente, incluso mucho mejor que la mayoría de las personas.

image not found or type unknown



Las personas que padecen de hipersomnia concilian el sueño con facilidad, pero nunca logran que este sea reparador. Foto: BBC

De acuerdo con la ASA, este padecimiento puede ser ocasionado por otros trastornos del sueño y también por factores genéticos, además de por la ingesta de determinados medicamentos y drogas. Asimismo puede aparecer en personas que tienen fibromialgia o en quienes sufrieron daños cerebrales.

«Es una enfermedad relativamente rara y tan solo afecta al uno por ciento de la población. Es ligeramente más común en mujeres que en hombres y suele comenzar a principios de la edad adulta», subraya la ASA.

Aunque hasta la fecha no existe un tratamiento ciento por ciento efectivo, a menudo se utilizan estimulantes, anfetaminas y antidepresivos. Sin embargo, los científicos aconsejan que una adecuada «higiene del sueño» es el cambio de conducta más importante que debe implementarse.

«Esto incluye el establecimiento de horarios de sueños regulares, disponer de un ambiente adecuado para dormir y una cama y almohadas cómodas, además de evitar la cafeína y otros estimulantes a la hora de acostarse», acotó la asociación.

La Asociación Española de Narcolepsias e Hipersomnias Centrales ha identificado algunos tipos de hipersomnia:

Recurrente: poco frecuente. Se da entre una y diez veces al año.

Idiopática (o primaria) con sueño prolongado: somnolencia excesiva, constante y diaria durante al menos tres meses. El sueño nocturno se prolonga durante unas 12 y 14 horas. Gran dificultad para despertarse.

Idiopática (o primaria) con sueño reducido: el sueño dura entre seis y diez horas. Los pacientes pueden tener dificultad para despertarse del sueño nocturno y también de las siestas.

Sueño insuficiente inducido por el comportamiento: voluntaria, pero no buscada directamente, derivada de comportamientos que impiden alcanzar la cantidad de sueño necesario para mantener un adecuado nivel de vigilia y alerta.

Otros tipos de hipersomnia: debida a una enfermedad médica (enfermedades neurológicas o trastornos metabólicos, entre otros), hipersomnia secundaria al consumo de fármacos o drogas, e hipersomnia no debida a trastorno mental.

Insomnio=Riesgo de muerte

Los trastornos del sueño son uno de los mayores desafíos sanitarios de los países desarrollados. Según han demostrado diversos estudios, dormir menos de cinco horas aumenta el riesgo de muerte prematura, en los niños provoca una mayor hiperactividad, que dificulta su concentración, y es una de las causas que podría estar detrás del aumento de la obesidad.

Un estudio realizado por científicos de la Universidad de Arizona, citado por The Daily Mail, sugiere incluso

que el insomnio que se prolongue más de seis años incrementa a un 58 por ciento el riesgo de muerte.

La investigación, desarrollada durante 40 años, mostró que las noches sin dormir están relacionadas a largo plazo con mayores niveles de infecciones en sangre, que causan enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad, cáncer, demencia y depresión.

Los síntomas médicos del insomnio son permanecer despierto por la noche o despertarse demasiado temprano, mientras que el insomnio crónico se traduce en una interrupción del sueño al menos tres noches a la semana durante tres meses o más tiempo.

«Descubrimos que las personas con insomnio persistente estaban en mayor riesgo de morir por enfermedades cardíacas y pulmonares, independiente de los efectos de los tratamientos con hipnosis, el sexo, la edad y otros factores conocidos», disertó Sairam Parthasarathy, autor principal del estudio.

Guía para soñar

Convertirse en una persona que duerme bien es más fácil de lo que parece. Así lo aseguran varios neurocientíficos en la revista Scientific American, quienes aconsejan seguir estas cuatro reglas básicas:

1. Vigila la exposición a la luz antes de dormir

Como han comprobado numerosas investigaciones, la luz de los aparatos electrónicos altera nuestros patrones de sueño. Lo ideal es dejar de ver la televisión, la computadora o celulares media hora antes de acostarse. Y si se puede, bajar la intensidad de la iluminación.

La cantidad de luz influye más que su calidad. Irónicamente, lo último que hacemos la mayoría de nosotros antes de irnos a la cama es estar de pie en un baño con una iluminación masiva mientras nos cepillamos los dientes.

Así que trata de lavarte los dientes media hora antes de irte a la cama o cambia el tipo de luz del baño por una menos intensa.

2. Toma por la mañana una «ducha de fotones»

Las mismas células del ojo que necesitan una ausencia de luz fuerte para conciliar el sueño necesitan una explosión de brillo por la mañana para sincronizar su ritmo circadiano.

Lo mejor es que nos acostumbremos a abrir las persianas en cuanto nos levantemos, pero si nos tenemos que levantar a una hora a la que aún no ha salido el sol no nos queda más remedio que encender el interruptor y bañarnos con luz artificial.

3. Maneja tus sueños

Un sueño lúcido es aquel en el que somos conscientes de que estamos soñando, podemos tomar nuestras propias decisiones y configurar lo que ocurre a nuestro antojo. Aunque hay personas que jamás los han vivido, muchas otras los disfrutaban a menudo, sobre todo antes de despertarse, y son también las que mejor duermen.

Puedes intentar forzar un sueño lúcido, aunque no es sencillo, si durante el día te preguntas si estás soñando.

Eventualmente, puede que te hagas otra vez esta pregunta mientras duermes, y consigas tomar el control.

4. Simplemente, hazlo

Lo importante para conciliar el sueño es seguir unos horarios fijos. La gente que por lo general tiene problemas de insomnio son las personas que trabajan en turnos cambiantes o no tienen que levantarse nunca a una hora concreta.

Si crees que duermes poco, haz un experimento: vete a la cama una hora antes de lo habitual durante una semana. Lo más normal es que esas siete horas de sueño extrasemanal tengan un impacto muy importante en tu rendimiento diario. Simplemente, haz la prueba.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/detras-ciencia/2015-12-03/cuando-contar-ovejas-no-basta>