

DORMIR BIEN, SINÓNIMO DE VIVIR MÁS Y MEJOR

Los trastornos del sueño, que afectan al 30% de la población mundial, deterioran la salud y reducen la esperanza de vida. Además, afectan la memoria y el aprendizaje.

A pesar que pasamos durmiendo un tercio de nuestras vidas y que es una actividad que realizamos cada día, muchas personas mantienen dudas sobre lo que es el sueño y su función. Investigaciones actuales demuestran que muchos procesos fisiológicos que se realizan durante el sueño son importantes para mantener una buena salud. Es indispensable dormir bien para tener una buena calidad de vida.

El sueño es un estado de la conciencia que se caracteriza por ser rápido y completamente reversible, en el que hay disminución de respuestas a estímulos externos y reducción de la actividad motora. Es una necesidad vital que está presente en todo el reino animal y su privación completa es fatal.

Actualmente se conoce que el sueño está estructurado en etapas, cada una con características fisiológicas establecidas y que se repiten entre cuatro a cinco ciclos completos a través de toda la noche. El sueño básicamente se divide en dos tipos: sueño REM (movimientos oculares rápidos -en inglés-) y no sueño no REM. Es conocido que durante el estadio REM se producen los sueños y además este período es importante en

los procesos de memoria y aprendizaje.

El órgano responsable de la generación del sueño, y que principalmente se sirve del sueño, es el cerebro. No se puede considerar al sueño como un estado en que el cerebro se apaga y el cuerpo descansa; todo lo contrario, es un período activo donde se producen cambios hormonales, bioquímicos, metabólicos y de la temperatura corporal, indispensables para un correcto funcionamiento diurno.

Entre las funciones del sueño, probablemente la más importante es la restauración física y recuperación, con reducción de la liberación de hormonas catabólicas y conservación de energía. Además, durante el sueño, el cerebro trabaja arduamente en desarrollar vías que son necesarias en los procesos de aprendizaje y consolidación de la memoria y el desarrollo y mantenimiento de sinapsis y conductos del sistema nervioso, indispensables en la integridad neuronal.

Entonces, si el sueño no es de buena calidad puede desencadenar graves problemas orgánicos y psicológicos. Por ejemplo, la persona tendrá dificultad para poner atención o responder rápidamente; cambios de ánimo y humor;