



GUÍA INFORMATIVA UPC

Higiene del sueño

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES



EL SUEÑO JUEGA UN PAPEL ESENCIAL EN TODAS LAS ESFERAS DE LA VIDA DEL SER HUMANO, TALES COMO **LA CONDUCTA, EL RENDIMIENTO INTELECTUAL, LA CREATIVIDAD, ETC.**

El ser humano necesita dormir y esto sucede eventualmente aunque el individuo no quiera. Sin embargo, no solo se trata de dormir, sino de dormir bien, de contar con un número suficiente de horas de sueño y que este sea de calidad, es decir reparador, permitiendo al individuo afrontar la siguiente etapa de vigilia.

EXISTEN DOS MECANISMOS FUNDAMENTALES QUE GENERAN QUE UNA PERSONA DUERMA

1

Proceso homeostático: durante el tiempo que estamos despiertos nuestros cuerpos acumulan adenosina, una sustancia química que favorece el sueño, por lo tanto mientras más tiempo estemos despiertos más adenosina y más tendencia habrá al sueño.

2

El proceso circadiano: es independiente del tiempo de vigilia previo y está controlado por el reloj biológico. Este reloj recibe señales externas, fundamentalmente de la luz solar, que lo sincroniza y lo ponen en hora. Otros sincronizadores de este reloj son el ejercicio físico, la actividad social y las horas de comida.

ASIMISMO, EL DORMIR NO REPRESENTA UN ÚNICO PROCESO,
ESTE PASA POR **DIFERENTES FASES Y MODOS.**



Adormecimiento

Sueño ligero
Transición vigilia - sueño
5% del tiempo total



Sueño ligero

Disminución de la respiración
Disminución de la circulación
50% del tiempo total



Transición

Transición a sueño profundo
2 - 3 minutos



Sueño Delta

Sueño lento
Respiración lenta
20% del tiempo total



REM

Cerebro activo
Rapid Eye Movement
Soñamos



- Sueño ligero
- Dura hasta 5 minutos
- Primera disminución del pulso, relajamiento muscular, movimientos oculares
- Dura sólo unos instantes y la persona podría despertar y no darse cuenta de haber estado dormido
- Pueden experimentarse imágenes fantásticas que PARECEN alucinaciones
- Se producen experiencias sensoriales sin que exista un estímulo sensorial (posible explicación de secuestros alienígenas)



- Estado de relajación más profundo.
- Dura alrededor de 20 minutos
- Se caracteriza por aparición de husos de sueño: explosiones de actividad rápida y rítmica de ondas cerebrales
- Nos podemos despertar fácilmente pero ya sabemos que hemos estado dormidos



- Etapa rápida de transición
- Dura pocos minutos
- Se empiezan a producir ondas delta



- Ondas delta: "Ondas cerebrales largas y lentas asociadas al sueño profundo"
- Dura 30 minutos(junto con la fase anterior)
- Despertar resulta difícil
- Aún estando profundamente dormidos el cerebro procesa ciertos estímulos (no nos caemos de la cama, no aplastamos a quién está al lado, llanto de niños)



- Luego de la fase 4 y antes de volver a las etapas 3 y 2 aparece el sueño REM o MOR
- Sueño REM o MOR: Sueño con movimientos rápidos de ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos. Se le llama sueño paradójico porque los músculos están relajados pero los otros sistemas permanecen activos.
- En una noche: de 4 a 5 ciclos completos
- A más horas de sueño, aumenta el sueño REM
- Los sueños de la fase REM suelen tener contenido emocional y articularse en forma de historias.

TRASTORNOS DEL SUEÑO

LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO SON DE ETIOLOGÍA MULTIFACTORIAL Y MULTIDETERMINADA. EXISTEN DOS TIPOS DE PROBLEMAS QUE PUEDEN ALTERAR EL CORRECTO DESCANSO DE UNA PERSONA:



Factores externos a la persona:
por ejemplo, viajes, cambios de horarios, variaciones estacionales, ambientes ruidosos, etc



Factores internos a la persona:
hábitos inadecuados como consumo de café y otras sustancias o alguna patología de base que no permite conciliar o mantener el sueño

ES IMPORTANTE RECONOCER EL ORIGEN DEL PROBLEMA PARA PODER TOMAR LAS MEDIDAS NECESARIAS.



EL INSOMNIO

es uno de los trastornos más comunes en las unidades del sueño.

Se entiende como la incapacidad para iniciar y/o mantener el sueño y que repercute en gran manera en la posterior vigilia del paciente y puede ser causa de múltiples trastornos que afectan la calidad de vida e incluso de accidentes.

El insomnio no es exclusivamente un problema nocturno, sino que transcurre durante las 24 horas, es decir que la persona que lo padece también tiene dificultades para dormirse durante el día.

Se describen dos tipos de insomnio:

1 Insomnio agudo:
cuando los síntomas están presentes por un tiempo menor a 1 mes.

2 Insomnio crónico:
cuando estos superan los tres meses y conlleva un trastorno diurno.

OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO SON



LAS APNEAS

pausas respiratorias que se dan cuando se bloquean las vías aéreas.

Si la persona se encuentra dormida pueden ir acompañadas de ronquidos. Hablamos del síndrome de apnea/hipopnea del sueño cuando estas pausas respiratorias se producen varias veces en una hora durante la noche, mientras el individuo se encuentra dormido.

La obstrucción de las vías respiratorias puede hacer que llegue menos cantidad de oxígeno del necesario a los órganos, lo que va a tener una doble consecuencia:



Cada episodio de asfixia va a provocar la contracción de las arterias lo que deriva en una peligrosa hipertensión que puede afectar al corazón, al cerebro o al riñón. Si el trastorno dura varios años puede desarrollar enfermedades cardiovasculares, ICTUS, diabetes, etc.



Por otro lado, la persona no pasa por la fase de sueño reparador, por lo que, a la mañana siguiente, se encontrara cansada. Si el trastorno dura varios años la persona puede tener problemas de memoria, puede quedarse dormido en sus actividades diarias, producir accidentes, etc.



EL SONAMBULISMO

es un problema del sueño que se da habitualmente durante el primer estadio del sueño no REM, en la fase profunda del sueño, cuando la persona está dormida. Podríamos decir que la persona se despierta parcialmente, pero no completamente.

La característica esencial del sonambulismo es la existencia de episodios repetidos de comportamientos motores complejos, que se inician durante el sueño profundo. El sonámbulo suele hacer cosas mientras está dormido, puede sentarse en la cama y realizar movimientos como por ejemplo frotarse los ojos, o manosear la ropa. Puede salir de la cama y caminar alrededor de la habitación o incluso puede salir de la casa. El sonámbulo tiene el nivel de alerta suficiente para evitar objetos pero el funcionamiento cognitivo y la capacidad de juicio están muy alterados.



LA NARCOLEPSIA

es un trastorno del sueño, de carácter crónico y de origen neurológico con alteración de la regulación y caracterizada por excesiva somnolencia diurna y manifestaciones anormales del sueño REM.

Es una enfermedad rara, por su baja frecuencia. 20-30 casos por 100.000 habitantes.

Los síntomas fundamentales son:



Somnolencia excesiva durante el día:

Las personas sienten la necesidad irresistible de dormir unos minutos, especialmente si las circunstancias ambientales son monótonas que favorecen la relajación.



Cataplejía:

Cuando una persona con narcolepsia siente una fuerte emoción como el miedo, la sorpresa o la risa pierde el vigor muscular, lo que da lugar a una caída de la mandíbula, la cabeza, los brazos u otras extremidades.



Parálisis del sueño:

En algunas ocasiones la persona siente la incapacidad para hablar o moverse durante aproximadamente un minuto al quedarse dormida o al despertarse.



Alucinaciones:

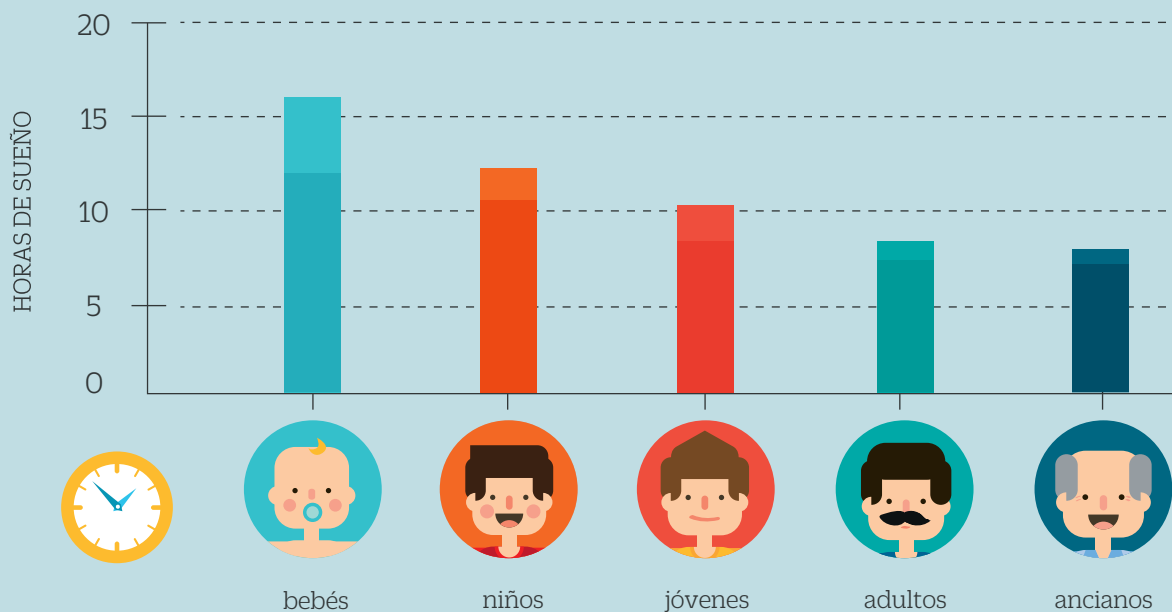
El sujeto experimenta los sueños como reales. Se llaman alucinaciones hipnagógicas cuando las alucinaciones se dan justo antes de quedarse dormido, y se le llaman alucinaciones hipnapómpicas cuando se experimentan al despertarse.

EN ESTAS
SITUACIONES, ES
NECESARIO IR A
UN ESPECIALISTA
PARA QUE TE
PUEDA AYUDAR

¿CUÁNTAS HORAS DEBE DORMIR UNA PERSONA?

TIEMPO TOTAL DEL SUEÑO EN DISTINTAS EDADES

<http://asenarco.es/estructura-y-funciones-del-sueno/>



ESTO DEPENDE DE CADA PERSONA, DE SU ETAPA EVOLUTIVA, SU ACTIVIDAD DIARIA Y SU ESTADO EMOCIONAL. EL TIEMPO IDEAL DEL SUEÑO DEBE SER EL QUE NOS PERMITA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS CON NORMALIDAD.

EXPERTOS EN SUEÑO DE LA NATIONAL SLEEP FOUNDATION RECOMIENDAN:

- **Recién nacidos (0-3 meses):** lo ideal es que duerman entre 14-17 horas cada día, aunque también es aceptable que lo hagan entre 11 y 13 horas. Lo que no se aconseja es dormir más de 18 horas.
- **Bebés (4-11 meses):** se recomienda que duerman entre 12-15 horas. También es aceptable que descansen entre 11 y 13 horas, pero nunca más de 16 o 18 horas.
- **Niños pequeños (1-2):** no es recomendable que duerman menos de 9 horas y más de 15 o 16. Lo que se aconseja es que descansen entre 11 y 14 horas.
- **Niños en edad preescolar (3-5):** entre 10-13 horas sería lo adecuado. Los expertos consideran que menos que 7 y más de 12 no sería aconsejable.
- **Niños en edad escolar (6-13):** lo recomendable sería dormir entre 9 y 11 horas.
- **Adolescentes (14-17):** el rango de sueño aumentó en una hora a 10,08 horas (antes era entre 8,5 y 9,5).
- **Adultos más jóvenes (18 a 25):** entre 7-9 horas al día, y no menos de 6 ni más de 10-11.
- **Adultos (26-64):** lo ideal sería dormir entre 7 y 9 horas, aunque no siempre se logra.
- **Adultos mayores (de 65 años):** lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS NEGATIVOS DE NO DORMIR LO SUFICIENTE?



MENOR TOLERANCIA AL ESTRÉS

al estar cansado las actividades rutinarias pueden parecer tareas abrumadoras.



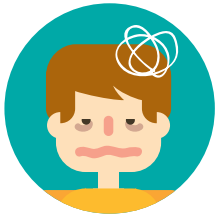
DETERIORO DE LA MEMORIA

el sueño profundo promueve la formación de conexiones entre las células, y ayuda en la formación de los recuerdos.



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

personas con falta de sueño tienen problemas para concentrarse en las tareas y sobreestimar su desempeño.



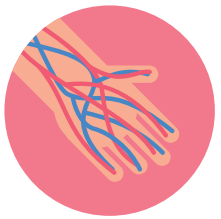
DISMINUCIÓN DEL OPTIMISMO Y LA SOCIABILIDAD

la falta de sueño nos hace menos optimistas y menos amigables.



DETERIORO DE LA CREATIVIDAD Y LA INNOVACIÓN

la privación del sueño puede tener un efecto particular sobre los procesos cognitivos que se basan en las emociones



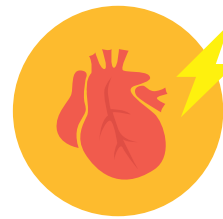
AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN REPOSO

varios estudios han encontrado que la falta de sueño conduce a una mayor presión arterial sobre todo en personas con hipertensión o prehipertensión.



EL AUMENTO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS Y EL APETITO

la falta de sueño aumenta el deseo de comer. Los investigadores plantean la cuestión de si la privación crónica del sueño está relacionada con los crecientes niveles de obesidad.



AUMENTO DEL RIESGO DE MORBILIDAD CARDÍACA

un número de factores pueden conducir a un mayor riesgo de ataques al corazón, y la privación del sueño es uno de ellos.



¿CÓMO ES LA CALIDAD DE TU SUEÑO? (ESCALA EPWORTH)



1 Durante el mes pasado, ¿Cómo consideras la calidad de tu sueño?

- a. Muy buena
- b. Aceptablemente buena
- c. Ligeramente pobre
- d. Muy pobre



2 Durante el mes pasado, ¿aproximadamente cuántos minutos necesitaste usualmente para dormirte una vez que decidiste ir a dormir?

- a. 0-20 minutos
- b. 21-30 minutos
- c. 31-60 minutos
- d. Más de 60 minutos



3 Durante los últimos 30 días, ¿cuántas veces te has despertado cada noche?

- a. Ninguna
- b. 1-3 veces
- c. 4-5 veces
- d. Más de 5 veces



4 Cada noche, durante el mes pasado, ¿cuántas horas has dormido realmente, sin contar el tiempo que estuviste despierto?

- a. 8 horas
- b. 6-7 horas
- c. 5-6 horas
- d. Menos de 5 horas



5 Durante el mes pasado, ¿te sentiste con sueño durante el día?

- a. Nunca
- b. Un poco
- c. Bastante
- d. Todo el tiempo



6 En el mes pasado, ¿cuántas veces tuviste que tomar algún producto de venta libre (infusiones, preparados de homeopatía, extractos de hierbas en comprimidos o en gotas) para poder dormir?

- a. Nunca
- b. 1-7 veces
- c. 8-20 veces
- d. Más de 20 veces



7 En el mes pasado ¿cuántas veces has tomado medicamentos sedantes de venta bajo receta para dormir?

- a. Nunca
- b. 1-7 veces
- c. 8-20 veces
- d. Más de 20 veces

EVALUACIÓN

Suma los puntos que corresponden a los números de la izquierda.

Si la puntuación total es:

- de 7 a 9: no padeces de insomnio
- de 9 a 14: insomnio leve
- de 14 a 21: insomnio moderado
- de 21 a 28: insomnio severo

TIPOS DE TRATAMIENTO

EL TRATAMIENTO DE SU PROBLEMA DE INSOMNIO TIENE EL OBJETIVO DE MEJORAR LA SATISFACCIÓN RESPECTO AL SUEÑO, PARA CONSEGUIR, ASÍ, MAYOR CALIDAD Y CANTIDAD, Y QUE DESAPAREZCAN LOS EFECTOS NEGATIVOS DIURNOS. LOS TRATAMIENTOS HABITUALES SON LAS MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO, LAS INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS Y LAS INTERVENCIONES FARMACOLÓGICAS.



MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Recomendaciones sobre hábitos saludables de conducta para ayudar a mejorar el sueño.



INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS:

Pueden ser individuales o grupales, con diferente grado de complejidad, orientadas al manejo y modificación de pensamientos y de conductas que mantienen el insomnio o sus consecuencias.



MEDICACIÓN

Para el tratamiento del insomnio, los hipnóticos son los medicamentos más utilizados. Aunque parezca la solución más fácil, su uso se limita a aquellos casos en los que no se responda a las medidas previas (higiene del sueño, intervenciones psicológicas) y durante el menor tiempo posible, debido a sus efectos secundarios.

Su médico de familia es la persona indicada para decirle qué fármaco es el más conveniente, cuánto tiempo lo necesita y qué posibles efectos secundarios pudiera causarle.

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE SUEÑO

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que no son relevantes o importantes.

MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO:



HORARIO FIJO

para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.



MENOS TIEMPO EN CAMA

permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.



EVITAR LA SIESTA

En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.



NO CAFEÍNA/TEÍNA

tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.



NO ALCOHOL Y TABACO

además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.



EJERCÍTATE REGULARMENTE

durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.



SIÉNTETE CÓMODO

En la medida de lo posible, mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.



REGULA LO QUE COMES

Tome algo ligero antes de la hora de acostarse, no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar y líquidos en exceso.



DESCANSA

Evite realizar en la cama actividades como ver la televisión, leer, escuchar la radio.



CONTROLA

Evite realizar ejercicios intensos o utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno.



ENERGÍZATE

Por las mañanas expóngase a la luz intensa, preferiblemente a la luz solar.



CALIDAD DE SUEÑO

Cuente en su habitación con un adecuado colchón y almohada para brindarle un buen descanso.



EVITAR

realizar otras actividades en la cama que no sean descansar o dormir, como por ejemplo trabajar, comer, etc.



RELÁJATE

Evitar llevarse los problemas a la cama.

SI NO PUEDE DORMIR, NO SE INQUIETE NI ANGUSTIE DEMASIADO.

Si no logra dormir, levántese de la cama y haga algo relajante, monótono y aburrido y no regrese a la cama hasta que esté somnoliento.

BIBLIOGRAFÍA

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/02/150209_salud_horas_de_sueno_dormir_il

<http://unidadsuenovistahermosa.es/>

Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo; 2011. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N° 2009/8.

Guía de pautas de higiene del sueño del Hospital Sanitas La Moraleja, Servicio de Neurología (Recuperado Octubre 2015).

http://asenarco.es/data/documents/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_paciente.pdf



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

