

Centro Provincial de Información de Ciencias  
Médicas de Matanzas



# HOJA INFORMATIVA

## **Sueño**

HI. 2 - 2018

# HOJA INFORMATIVA

## Sueño

### Qué es y para qué sirve

El sueño es la acción de dormir. Es un estadio fisiológico recurrente de reposo del organismo, que se caracteriza por una inacción relativa, con ausencia de movimientos voluntarios y gran aumento del umbral de respuesta a estímulos externos, fácilmente reversible.

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. Ej.: la reparación de tejidos corporales y conservación y recuperación de energía, procesos de reparación cerebral (reorganización neuronal, consolidación y almacenamiento de recuerdos relevantes y eliminación y olvido de los que no lo son).

### Cuántas horas de sueño se necesita

Las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño cada 24 horas. El resto de horas que dormimos contribuyen a mejorar nuestro bienestar y mayor calidad de vida, estimando que en una media de 8,3 horas podría encontrarse el punto óptimo de descanso.

Las recomendaciones generales para dormir son:

- **Recién nacidos:** 16-18 horas al día
- **Niños en edad preescolar:** 11-12 horas al día
- **Niños en edad escolar:** por lo menos 10 horas al día
- **Adolescentes:** 9-10 horas al día
- **Adultos (incluyendo adultos mayores):** 7-8 horas al día

### Qué pasa mientras dormimos

Los períodos de sueño tienen fases alternativas. Existen dos tipos principales de sueño: el **REM** o paradójico y el **No-REM**.

**El sueño NoREM** o sueño de movimiento ocular no rápido, comprende los estadios 1, 2, 3 y 4. En él, la mayoría de las funciones fisiológicas del organismo están reducidas y aparecen movimientos corporales involuntarios. Se divide en sueño superficial (fases 1 y 2) y sueño profundo (fases 3 y 4).

**El sueño REM**, o sueño de movimiento ocular rápido, es cualitativa y cuantitativamente diferente al NoREM, con gran actividad cerebral y niveles de actividad fisiológicas similares a los del estado de vigilia, e incluso aumentados y con variaciones de minuto a minuto, por lo que se ha denominado como sueño paradójico, porque en él aparece una atonía muscular generalizada, detectable polisomnográficamente por la desaparición de la actividad electromiográfica.

### Qué son los trastornos del sueño

Son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

### Qué los causan

Hay más de 100 trastornos diferentes de sueño y de vigilia que se pueden agrupar en 4 categorías principales:

- Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio).
- Problemas para permanecer despierto (somnia diurna excesiva).

- Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño).
- Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño).

### Consejos de higiene sobre el sueño

Promover buenos hábitos de sueño y el sueño regular se conoce como la **higiene del sueño**. Los siguientes consejos de higiene del sueño pueden utilizarse para mejorar el sueño.

- Acostarse a la misma hora cada noche y levantarse a la misma hora cada mañana.
- Una actividad física moderada puede ayudar a promover el sueño, pero debe evitarse el ejercicio enérgico algunas horas antes de irse a la cama.
- Evitar comidas excesivas antes de acostarse.
- Evitar la cafeína y el alcohol cerca de la hora de dormir.
- Evitar la nicotina.

### SABIAS QUE NO SE PUEDE RECORDAR EL MOMENTO DE DORMIRSE

Nunca recordamos el momento en que nos dormimos. El motivo es que en el momento de dormirse se produce amnesia, o pérdida de la memoria, de los últimos minutos antes de ese momento. Probablemente sucede que las últimas memorias que todavía no se habían fijado se borran, algo parecido a lo que ocurre cuando en un ordenador se va la corriente, y lo que no se había guardado en el disco se pierde.

### Bibliografía consultada

- Zamorano Bayarri E, Gonçalves Estella F, Esteban Sobreviela JM. Guía de Buena Práctica Clínica. Patología del Sueño [Internet]. Madrid: International Marketing & Communication, S.A. (IM&C); 2005. [citado 26 Mar 2018]. 134 p. Disponible en: [http://www.cgcom.es/sites/default/files/quia\\_suenyo.pdf](http://www.cgcom.es/sites/default/files/quia_suenyo.pdf)
- MedlinePlus [Internet]. Bethesda: U.S. NLM; c2018. Enciclopedia médica: El sueño y su salud; Ago 2016 [citado 26 Mar 2018]. [aprox. 4p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>
- Instituto del Sueño [Internet]. Madrid; IIS; 2015. ¿Qué es el Sueño?; 2015 [citado 26 Mar 2018]. [aprox. 4p.]. Disponible en: <http://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
- MedlinePlus [Internet]. Bethesda: U.S. NLM; c2018. Enciclopedia médica: Información general sobre los trastornos del sueño; Ene 2016 [citado 26 Mar 2018]. [aprox. 4p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>

## Otras bibliografías

1. Araya Quintanilla F. ¿Sirve la acupuntura para el insomnio? ¿Dónde basamos nuestras decisiones clínicas? Rev Soc Esp Dolor [Internet]. Dic 2017;24(4):215-6. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462017000400215&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462017000400215&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
2. Dias de Sousa F de J, do Socorro de Andrade F. Perfil de los adultos mayores usuarios de atención primaria. rev cuid (Bucaramanga 2010) [Internet]. May 2017;8(2):1573-81. Disponible en: <https://www.revistacuidarte.org/index.php/cuidarte/article/view/376/794>
3. Fernández Sánchez J, Pérez-Mármol J, Peralta Ramírez M. Influencia de factores sociodemográficos, laborales y de estilo de vida sobre los niveles de burnout en personal sanitario de cuidados paliativos. An Sist Sanit Navar [Internet]. Dic 2017;40(3):421-31. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272017000300421&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272017000300421&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
4. García López SJ, Navarro Bravo B. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Rev clín med fam [Internet]. Oct 2017;10(3):170-8. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2017000300170&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
5. Marqueta de Salas M, Rodríguez Gómez L, Enjuto Martínez D, Juárez Soto JJ, Martín-Ramiro JJ. Relación entre la jornada laboral y las horas de sueño con sobrepeso y la obesidad en la población adulta española según los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2012. Rev Esp Salud Publica [Internet]. 2017;91:0-0. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272017000100405&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272017000100405&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
6. Martín Martín R, Sánchez Bayle M, Teruel de Francisco M. El colecho en nuestro medio: estudio de casos y controles en las consultas pediátricas de Atención Primaria. Pediatr aten prim [Internet]. Mar 2017;19(73):15-21. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322017000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322017000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
7. Pardo Crego C, González Peña CM. Prevalencia de insomnio y condicionantes ambientales en mayores de 65 años en atención primaria. Gerokomos (Madr, Ed impr) [Internet]. Sep 2017;28(3):121-6. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2017000300121&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2017000300121&lng=es&nrm=iso)
8. Rodrigo Royo M, Quero López J, Aparicio Abiol R, Cía Blasco P, Baltanás Rubio P, Acín Lázaro M. Eficacia de las inyecciones intrarticulares de ácido hialurónico para el tratamiento de la artrosis de rodilla: resultados de una serie de casos tratados en una Unidad del Dolor. Rev Soc Esp Dolor [Internet]. Abr 2017;24(2):74-84. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462017000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462017000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
9. Viana L da S, Aguiar MIF de, Vasconcelos PF de, Aquino DMC de. El aspecto físico y las repercusiones en la calidad de vida y autonomía de personas mayores afectadas por la lepra. Enferm glob [Internet]. Abr 2017;16(46):336-48. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412017000200336&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412017000200336&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

**Confeccionado por:**  
**Lic. Iris Yudik Rodríguez Fleitas**  
**Dpto. Gestión de Información**  
**CPICM – Matanzas**  
**Teléfono: 243757**