

18 de marzo de 2011: **DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO** "Dormir bien para crecer sanos"

El 18 de marzo de 2011 se celebra nuevamente el Día Mundial del Sueño. El lema de este año es "Dormir bien para crecer sanos". El objetivo principal de esta fecha —establecida por iniciativa de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM, por sus siglas en inglés)— es que la gente tome conciencia acerca de la importancia del sueño y de la manera en la que influye en la salud, la educación, la sociedad y la seguridad vial.

Con mayor prevención, reconocimiento y tratamiento de los trastornos del sueño será posible disminuir sus efectos negativos en la sociedad.

¿Qué relación hay entre el buen dormir y el estar sanos?

El sueño es una necesidad básica del hombre, tanto como respirar, comer alimentos saludables o hacer ejercicio. **Dormir bien, en calidad y en cantidad**, es vital para la salud y el bienestar de las personas de cualquier edad.

¿Creemos mientras dormimos?

La respuesta es *¡sí!*, tal como decían nuestras abuelas. Existen dos tipos diferentes de sueño: la fase en la que soñamos o de movimientos oculares rápidos (REM, por sus siglas en inglés) y la de sueño profundo o sin movimientos oculares rápidos (NREM, por sus siglas en inglés). Es precisamente en esa fase en la que se secreta la **hormona del crecimiento**, que no solo nos ayuda a crecer sino también a regenerar los tejidos, a reparar los músculos y a reponernos del cansancio diario. Como la mayor parte de la secreción se produce durante el sueño profundo, es necesario dormir de corrido a la noche y en forma tranquila para poder obtener los beneficios de esta hormona.

A medida que vamos avanzando en edad, la concentración y secreción de esta hormona va disminuyendo, por eso, el sueño de los adultos mayores es más ligero. Aun así, la hormona de crecimiento sigue jugando un papel fundamental en el sueño de las personas de cualquier edad.

¿Qué pasa si no se duerme en forma adecuada?

Dormir poco o mal es un factor de riesgo de múltiples problemas de salud, que van más allá de la simple fatiga.

En los últimos años, diversos estudios han puesto en evidencia que la reducción de las horas de sueño altera el sistema hormonal (la insulina, el cortisol y la hormona del crecimiento, entre otras hormonas) y el metabolismo, y favorece el desarrollo de la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

El sueño insuficiente, además de estimular el deseo de comer alimentos ricos en calorías, pone en marcha un círculo vicioso: provoca fatiga, la fatiga reduce la actividad física, lo cual a su vez reduce el gasto energético y conduce a la obesidad, que por sí misma deteriora el sueño.

La secreción elevada de cortisol, un mecanismo defensivo ante la agresión, representada en este caso por la falta crónica de sueño, podría además causar daño de las células cerebrales y del sistema inmunitario y aumentar la vulnerabilidad a las infecciones y a otras enfermedades.

Los niños que no duermen adecuadamente pueden presentar baja talla. Por ejemplo, los niños que roncan y sufren pausas respiratorias durante el sueño (apneas), en general están en percentilos más bajos que el resto. Lo mismo sucede con aquellos que duermen pocas horas.

En los últimos 50 años, **se han perdido en promedio dos horas de sueño diario** o 14 horas semanales o 60 horas mensuales. De esa pérdida solo se puede recuperar un tercio, es decir, puedo dormir unas horas de más los fines de semana, pero no lo suficiente para recuperar todo el sueño perdido. Lo perdido, perdido está y se refleja en forma de somnolencia diurna, disminución de la atención y la memoria, hiperactividad, detención del crecimiento en niños, depresión, alteraciones cardiovasculares y metabólicas y bajo rendimiento escolar y laboral.

Nuestra recomendación es que los niños y adolescentes duerman al menos **nueve horas** por noche y, los adultos, no menos de **siete horas**, los siete días de la semana.

El cuerpo humano puede soportar el hambre y la sed más que la falta de sueño. Nuestra tolerancia a la carencia de sueño es muy baja.

Los 10 mandamientos del buen dormir en niños y en adolescentes

1. Asegúrate de que tu niño duerma lo suficiente (*) mediante el establecimiento de un horario para acostarse y para levantarse adecuado para su edad (se aconseja que se duerman no más tarde de las 21.00).
2. Mantén un horario regular para acostarlo y levantarlo, tanto en días escolares como en fines de semana y feriados.
3. Establecé una rutina para acostar al niño: ponerle/se el pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento... Vestílo con ropa cómoda. Si es bebé, que sus pañales sean absorbentes para evitar que se despierte por estar mojado.
4. Incentivá a tu hijo a que se duerma de forma independiente (solito).
5. Evitá la luz brillante antes de acostarlo y durante la noche, y aumentá la exposición a la luz por la mañana.
6. Mantén todos los aparatos electrónicos, como televisores, computadoras y celulares, apagados o fuera de la habitación del niño y limitá su uso antes de acostarse.
7. Mantén horarios regulares para todas las actividades durante el día, sobre todo los de las comidas principales y del baño.
8. Procurá que tu niño (hasta los cinco años de edad) duerma la siesta en horarios regulares y con una duración adecuada para la edad.
9. Asegúrate de que el niño realice ejercicio y pase un tiempo al aire libre durante el día.
10. Eliminá alimentos y bebidas que contengan cafeína, como refrescos de cola, café y té (sobre todo después de las 17.00).

USTED, ¿DUERME BIEN?

La **Unidad de Medicina del Sueño** de la Fundación Favaloro le recomienda que consulte con su médico de cabecera o un especialista en trastornos del sueño, si usted:

- No puede dormir o se despierta durante la noche.
- Se queda dormido/a durante el día.
- Siente una "sensación desagradable" o "inquietud en las piernas" cuando intenta dormir.
- Su pareja le dice que mientras duerme, usted:
 - mueve mucho las piernas o los brazos
 - grita, corre, o tiene conductas extrañas
 - ronca fuerte o deja de respirar por momentos

En la actualidad, todos los trastornos del sueño pueden ser tratados rápida y efectivamente. ¿Por qué padecerlos entonces?

(*) DURACIÓN RECOMENDADA DEL SUEÑO (CANTIDAD EN HORAS) POR EDADES

EDAD	SUEÑO NOCTURNO	SIESTA	SUEÑO TOTAL
1 a 2 meses	8,5	8	16,5
3 a 6 meses	10,5	4	14,5
7 a 12 meses	11	2,5	13,5
1 a 3 años	11	2	13
4 a 5 años	11	0	11
6 a 12 años	10-11	0	10-11
13 a 18 años	9	0	9

Para más información sobre el Día Mundial del Sueño: *World Association of Sleep Medicine*
<http://www.wasmonline.org/>

Declaración del Día Mundial del Sueño:

- Por cuanto la somnolencia excesiva diurna y la falta de sueño constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida,
- en tanto que puede hacerse mucho para prevenir y tratar la somnolencia y la falta de sueño y
- considerando que la concientización profesional y social son las primeras acciones por realizar,
- declaramos a los trastornos del sueño como condiciones médicas prevenibles y tratables en todos los países del mundo.

Para información sobre diagnóstico y tratamiento de los trastornos del sueño, visite:

www.fundacionfavaloro.org