

Trastornos del sueño

- Causas de las perturbaciones del sueño
- Diagnóstico de los trastornos del sueño
- Preguntas para el médico

Lo que toda mujer debe saber sobre los trastornos del sueño

La mayoría de las mujeres resta importancia a los trastornos del sueño y los toma como una consecuencia inevitable de su acelerado estilo de vida. En Estados Unidos casi 70 millones de personas sufren trastornos del sueño. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de tener problemas para conciliar el sueño y dormir sin interrupciones, que los hombres.

El sueño es una necesidad básica y esencial para sobrevivir. No dormir lo suficiente interfiere con la rutina diaria, el estar alerta, la memoria y el funcionamiento general. Los trastornos del sueño pueden afectar las relaciones personales y ser síntomas de problemas médicos graves (obesidad, hipertensión, embolia cerebral, depresión). Las mujeres que tienen dificultades para dormir deben consultar a su médico.

Por qué es importante el sueño

Para tener buena salud, además de llevar una rutina saludable en cuanto a dieta y ejercicio, es crucial dormir lo suficiente. El sueño devuelve la energía a la mente y el cuerpo y mejora el estado de ánimo. Los estudios indican que al no dormir lo suficiente el sueño se acumula y se crea un déficit. Esta falta de sueño puede provocar somnolencia

durante el día, reflejos más lentos y falta de concentración. Los trastornos crónicos del sueño también se vinculan a accidentes de trabajo y automovilísticos (hasta un 20%) y a un rendimiento inferior en el trabajo o los estudios.

¿Cuánto hay que dormir?

Los estudios sugieren que las mujeres necesitan aproximadamente ocho horas de sueño por noche. Sin embargo, como promedio, las mujeres de entre 30 y 60 años de edad duermen menos de siete horas por noche durante los días laborales. La calidad del sueño es tan importante como el tiempo total que se duerme. En el sueño hay 5 etapas diferentes; una de ellas, llamada en inglés R.E.M. (movimiento ocular rápido), corresponde a la etapa en que propiamente se sueña. Si no duerme bien o está somnolienta, puede deberse a que no pasa el tiempo necesario en cada una de las etapas del ciclo del sueño.

Causas de las perturbaciones del sueño

- Hay varios factores que perturban el sueño de las mujeres, por ejemplo:
 - Estrés y ansiedad por las responsabilidades del trabajo, la familia y la casa
 - Dieta y actividades diarias
 - Cambios hormonales y sus síntomas
 - Alteraciones del sueño y otros problemas de salud crónicos
 - Ambiente con distracciones
- Los patrones normales del sueño pueden cambiar durante la pubertad, la

menstruación, el embarazo y la menopausia debido a las variaciones hormonales y sus síntomas, por ejemplo, el dolor de senos, los cólicos y el dolor de cabeza. Las variaciones en los niveles de estrógeno y progesterona pueden causar cambios en la temperatura corporal y el estado de ánimo, así como un malestar general que en conjunto, afectan el sueño.

Los trastornos del sueño causados por las hormonas pueden volverse más frecuentes durante la menopausia y la perimenopausia, cuando se sufren sofocos y sudoración nocturna.

Al envejecer, los patrones del sueño cambian. Las mujeres de edad avanzada tienden a despertarse con mayor facilidad, dormir menos y pasar menos tiempo en cada etapa de descanso del sueño. No hay evidencia de que las mujeres de edad avanzada necesiten menos horas de sueño.

Alteraciones del sueño más comunes en las mujeres

- **Insomnio:** es el problema de sueño más común y es un término genérico para la dificultad para quedarse o mantenerse dormido, y para el sueño en el que no se descansa. Casi el 40% de las mujeres mayores de 40 años sufren de insomnio.
- **Apnea obstructiva del sueño ("OSA" por su sigla en inglés):** una característica de este trastorno es que la persona ronca y jadea porque se interrumpe temporalmente el flujo de aire. Es más fre-

Preguntas para el médico

1. ¿Cuáles son las señales más comunes de un trastorno del sueño?
2. Aparte de las píldoras para dormir, ¿hay otras formas de tratar los trastornos del sueño?
3. Me cuesta más trabajo dormir cuando estoy menstruando. ¿Es eso normal?
4. ¿Mi dieta influye de algún modo? ¿Hay comidas o bebidas que debería evitar?
5. ¿Qué medidas debo tomar para tener un sueño más reparador?

cuenta luego de la menopausia y afecta a 1 de cada 4 mujeres mayores de 65 años. El factor de riesgo más significativo de la apnea del sueño es el sobrepeso o la obesidad.

- **Síndrome de piernas inquietas ("RLS" por su sigla en inglés):** la persona siente sensaciones extrañas que le avanzan por las piernas y una necesidad irresistible de moverlas, particularmente durante la noche y cuando descansa; esto es más común en las mujeres. Muchas pacientes con RLS tienen movimientos involuntarios en las piernas durante el sueño, lo que se conoce como trastorno de movimiento periódico de las extremidades. El RLS afecta a 12 millones de estadounidenses.

Ciertas enfermedades crónicas pueden interferir con el sueño, al igual que algunas sustancias como el alcohol, la cafeína y la nicotina.

Cree un entorno agradable

Si su médico no encontrara ningún problema de salud, le recomendará for-

Recursos

American Insomnia Association

708-492-0930

www.americaninsomniaassociation.org

National Sleep Foundation

202-347-3471

www.sleepfoundation.org

**National Heart, Lung,
and Blood Institute**

301-592-8573

www.nhlbi.nih.gov

mas de mejorar el entorno a la hora de dormir. La meta es crear un ambiente cómodo y relajante para lograr un sueño reparador, para lo cual tal vez deba seguir una rutina que la ayude a relajarse antes de acostarse y eliminar así todo tipo de distracción, inclusive luces brillantes y almohadas incómodas.

Sugerencias para dormir mejor:

- Use el dormitorio sólo para dormir. No vea televisión ni pague cuentas.
- No consuma bebidas con cafeína o alcohol 3 a 4 horas antes de dormir.
- No coma comidas pesadas ni muy condimentadas antes de acostarse.
- Mantenga un horario regular para acostarse y para levantarse.
- Mantenga el dormitorio en silencio, oscuro y fresco.
- Antes de acostarse, dése un baño o una ducha caliente.
- Haga ejercicio con regularidad, pero no dentro de las 3 horas previas a acostarse.

Si no puede dormir, no se quede acostada pues probablemente se pondrá ansiosa y eso sólo empeorará las cosas.

Diagnóstico de los trastornos del sueño

Identificar la causa de los trastornos del sueño puede ser difícil. El doctor preparará un historial médico y de su sueño y determinará si sufre alguna enfermedad. Podría usarse la escala de sueño Epworth para medir su nivel de somnolencia durante el día ya que puede ser síntoma de muchas

alteraciones del sueño. Considere llevar un diario lleve un diario que incluya sus actividades diarias y su patrón de sueño por lo menos 10 días consecutivos.

El doctor podría remitirla a un especialista en sueño para que la observe en un laboratorio especial (los hay en los principales centros médicos del país). Allí se analizará su respiración y sus movimientos y se le colocarán electrodos para monitorizar la actividad cerebral. Para encontrar uno de estos laboratorios, visite www.sleepcenters.org.

Tratamientos posibles

Las alteraciones del sueño son tratables. La terapia a seguir dependerá de cada paciente y del problema específico. Los medicamentos para dormir no deben ser ni el primer ni el único método de tratamiento, pues si bien son eficaces a corto plazo, los expertos advierten que no resuelven las causas subyacentes, como el estrés, las fluctuaciones hormonales ni otros problemas.

Hay diversos tratamientos para trastornos específicos: medicamentos, complementos de hierro para el síndrome de piernas inquietas, presión continua positiva (CPAP por su sigla en inglés) para la apnea obstructiva del sueño y cambios generales en el estilo de vida para el insomnio.

Al igual que otros problemas de salud, las alteraciones del sueño deben ser tratadas por un médico. No trate de "curarse" por su cuenta tomando medicamentos de venta sin receta ni preparados de hierbas.

Referencias

National Sleep Foundation. "Can't Sleep: Sleep Facts and Stats." www.sleepfoundation.org. Informe sobre el sueño y documentos de subvenciones a diversos programas otorgadas por el National Institutes of Health. National Sleep Foundation. "2002 Sleep in America Poll, April 2002."

Institute of Medicine. "Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem" (2006), Resumen ejecutivo, p. 1-22. The National Academies Press: Washington, DC.

National Heart, Lung, and Blood Institute. "In Brief: Your Guide to Healthy Sleep" y "Facts about Problem Sleepiness." www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/.

National Sleep Foundation. "Women and Sleep: Women's Unique Sleep Experiences." www.sleepfoundation.org/hottopics/index.php?secid=17&cid=163.

National Women's Health Resource Center. "Women's Health Update, Special Supplement:

Sleep Disturbances and Menopause" (Mayo/junio 2006). "Facts to Know: Sleep Disorders." www.healthwomen.org

National Women's Health Information Center. "Insomnia: Frequently Asked Questions." www.womenshealth.gov. Mayo del 2006.

Kryger, Meir MD. "A Woman's Guide to Sleep Disorders." McGraw Hill Companies, 2004.