Higiene del sueño

Alicia Arronte Rosales

El sueño es un proceso fisiológico regulado por el cerebro durante el cual algunos órganos y sistemas se mantienen en reposo y/o recuperación. Esta actividad es necesaria para mantener en equilibrio las funciones del organismo. Durante el sueño aumenta la producción de algunas sustancias requeridas por el cuerpo humano.

En el proceso normal de envejecimiento el sueño se modifica, disminuye su duración y se afecta su cantidad y calidad, de tal manera que el adulto mayor suele dormir menos de ocho horas al día y su sueño con frecuencia es superficial y con múltiples despertares, presentando dificultades en el inicio y mantenimiento de éste.

El sueño en el adulto mayor es afectado por el envejecimiento cerebral y por factores externos como los ambientales, psicosociales, laborales y nutricionales.

Lo anterior es explicado en parte por el propio proceso de envejecimiento del cerebro y por factores ambientales, psicosociales, laborales y nutricionales que agudizan estos cambios, además de algunas enfermedades como la depresión y algunos medicamentos que pueden causar trastornos del sueño.

Los trastornos del sueño más frecuentes en la vejez son el insomnio, la apnea del sueño y la somnolencia excesiva diurna.

Los principales trastornos del sueño que se presentan en la vejez son el insomnio, la apnea del sueño (periodos transitorios de falta de respiración), hipersomnia (exceso de sueño) y parasomnias (disfunciones que se presentan durante el sueño como sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas, etc.), trastornos del ritmo circadiano y trastornos del movimiento asociados al sueño. Los síntomas que se presentan con mayor frecuencia en los trastornos del

sueño son el insomnio y la somnolencia excesiva diurna. Al respecto se estima que más del 50% de las personas adultas mayores presentan alguna de estas dos alteraciones, siendo la más frecuente el insomnio.

Generalmente la queja de insomnio tiene que ver con la dificultad para conciliar el sueño y/o varios despertares, además de sueño poco reparador, a pesar de tener una situación de lugar y tiempo adecuados para dormir. Si estas dificultades para dormir se presentan durante menos de una semana se diagnostica como insomnio agudo y cuando el trastorno se presenta por más de 6 meses se cataloga como insomnio crónico. Todos hemos sufrido insomnio agudo y si esto se resuelve espontáneamente no amerita tratamiento; sin embargo, el insomnio crónico disminuye la calidad de vida, por lo que hace necesaria la evaluación y tratamiento en una clínica de trastornos de sueño. El insomnio se acompaña de al menos una de las siguientes repercusiones diurnas: fatiga o malestar general; deterioro en la atención, concentración o memoria; bajo rendimiento laboral o social, y trastornos del estado de ánimo, como irritabilidad.

Los trastornos del sueño provocan problemas de atención y ansiedad, repercutiendo en la salud, calidad de vida y constituyen un gran riesgo para accidentes.

El insomnio se puede manifestar de tres maneras:

- Insomnio de inicio, cuando el paciente principalmente se queja de una dificultad importante para empezar a dormir.

- Insomnio de continuidad o mantenimiento, cuando el paciente se queja de múltiples despertares durante la noche.

- Insomnio terminal o despertar prematuro, cuando el paciente se queja de un despertar en cualquier momento de la noche y ya no puede volver a dormir.

La somnolencia excesiva diurna es la propensión diurna a dormir a pesar de la intención de mantenerse despierto, se puede presentar de manera aguda como consecuencia de la privación de sueño durante algunas noches debido al estilo de vida de la persona; sin embargo, la somnolencia excesiva crónica puede ser consecuencia de la interrupción del sueño nocturno debido a otros trastornos del sueño, como la apnea del sueño y otras enfermedades.

Los trastornos del sueño además de afectar la salud, bienestar y calidad de vida, constituyen factores de riesgo para accidentes. Por tal motivo, se deben identificar los factores de riesgo vinculados con dichos trastornos, entre los que destacan los siguientes:

- Consumo de fármacos
- Alcohol
- Cafeína
- Tabaco
- Obesidad
- Depresión
- Malos hábitos del sueño

Los hábitos de higiene y de alimentación inadecuados influyen de manera negativa en el sueño y son relativamente fáciles de corregir.

Al respecto, el promotor para el desarrollo integral gerontológico deberá tener los siguientes conocimientos para orientar a los adultos mayores:

- **Cambios biológicos del sueño durante el envejecimiento.**
- **Posibles causas de los trastornos del sueño.**
- **Detección de trastornos del sueño.**
- **Sugerencias relativas a la higiene del sueño.**

Dentro de los cambios del sueño en el adulto mayor se encuentran las dificultades en el inicio y mantenimiento del sueño, cambios en el ritmo circadiano, dificultad para tolerar los cambios de horarios y disminución en la cantidad de sueño.

Cambios del sueño en el adulto mayor

- **Dificultades en el inicio y mantenimiento del sueño (aumento en los despertares durante la noche).**

- **Cambios en los ritmos circadianos.**

- **Dificultad para tolerar los cambios de horario.**

- **Disminución de la duración total del sueño nocturno.**

- **Dificultad para retomar el sueño.**

Existen también factores psicosociales que causan alteraciones en el sueño, como son los problemas financieros, laborales, la soledad, pérdida de familiares, amigos o mascotas, cambio de residencia, hospitalizaciones, viajes, conflictos familiares y la ansiedad.

Factores psicosociales que influyen en el sueño

- **Problemas financieros.**
- **Problemas laborales.**
- **Soledad.**
- **Pérdida de familiares, amigos o mascotas.**
- **Cambio de domicilio.**
- **Hospitalizaciones.**
- **Viajes.**
- **Conflictos familiares.**
- **Ansiedad y preocupaciones.**
- **Escasa actividad (sedentarismo).**

Un aspecto importante a considerar son los hábitos higiénico-dietéticos inadecuados como el irse a la cama muy temprano, realizar ejercicio antes de dormir, realizar varias siestas en el día, permanecer mucho tiempo en la cama, acostumbrar una cena pesada, ingesta de alcohol, cafeína o tabaco, ingesta de líquidos en exceso antes de dormir, usar ropa inadecuada.

Los medicamentos para dormir (aún los naturistas) deben ser recomendados y vigilados por el médico.

Hábitos de higiene y alimentación que influyen de manera negativa en el sueño

- **Irse a la cama muy temprano.**
- **Realizar ejercicio extenuante antes de dormir.**
- **Siestas vespertinas con duración mayor de 30 minutos.**
- **Permanecer mucho tiempo en la cama.**
- **Consumir cenas pesadas.**
- **Ingesta de alcohol, cafeína o tabaco.**
- **Tomar mucho líquido antes de dormir.**
- **Usar ropa ajustada para dormir.**

Los medicamentos para inducir el sueño como los sedantes e hipnóticos tienen una gran demanda en los adultos mayores.

Sin embargo, no es lo único que nos ayuda en los trastornos del sueño, ya que existen una serie de medidas que pueden auxiliarnos de manera importante a enfrentar este problema. Hablamos específicamente de la higiene del sueño, la cual contempla el cambio de hábitos y modificaciones ambientales.

Para detectar los trastornos del sueño existen escalas de autoaplicación que nos permiten establecer un posible diagnóstico y acudir con el médico, entre las más conocidas tenemos a la escala Atenas de Insomnio, es un cuestionario de 8 preguntas que explora síntomas de insomnio dentro de un rango de 0 a 24 puntos donde la puntuación máxima se relaciona con la mayor severidad del insomnio. De acuerdo a la validación para la población mexicana la puntuación igual o mayor a 8 puntos marca la presencia del insomnio. Por otro lado, la escala de somnolencia Epworth es un cuestionario de 8 preguntas; explora la presencia y severidad de la somnolencia excesiva diurna. El puntaje máximo es de 24, una puntuación igual o mayor a 11 es sugestiva de somnolencia excesiva diurna patológica que amerita una visita al médico.

El adulto mayor puede modificar de manera positiva algunos de los factores que perturban su sueño.

Recomendaciones para mejorar el sueño

- Mantener un horario regular para acostarse y para levantarse.
- Hacer ejercicio físico de forma regular durante la mañana y caminar por la tarde, evitar hacer ejercicio antes de ir a la cama.
- Procurar una alimentación equilibrada.
- Evitar las cenas abundantes, ricas en grasa y condimentadas.
- Utilizar la cama sólo para dormir y no para leer o ver la T.V.
- Ir a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- Usar luz tenue y tratar de relajarse desde 30 minutos antes de acostarse.
- Mantener la calma y realizar respiraciones lentas y profundas cuando no pueda conciliar el sueño después de 30 minutos.
- Evitar siestas después de comer, durante la digestión.
- Mantener una temperatura adecuada en el dormitorio.
- Tratar de aislar los ruidos que puedan perturbar su sueño.
- Usar ropa cómoda para dormir y una cama y colchón lo más confortables posible.
- Mantener el dormitorio ventilado durante el día.
- Levantarse temprano aunque haya dormido mal.
- Evitar tener relojes o despertadores a la vista en la recámara.

Desde que sigo las recomendaciones para mejorar el sueño ¡no he tenido insomnio!