**El sueño**

El sueño como descanso es una función psicobiológica necesaria para el hombre y que le permite recuperar su actividad psíquica y física. Para ello, los humanos desactivamos nuestro cuerpo y nos colocamos en un estado que le permite restaurarse.

En determinadas fases del sueño se desactiva parcialmente el tronco cerebral. Esta estructura comunica el cerebro y el cuerpo, las neuronas piramidales que hay en él son las encargadas de trasmitir a los miembros las órdenes de movimiento y a través suyo se recibe gran parte de la información de lo que ocurre en el cuerpo. También se desactiva parcialmente el lóbulo frontal, que es la parte del cerebro que utilizamos para nuestras funciones ejecutivas (planificar, organizar, dar sentido, etc.)

**El ciclo del sueño.**

Comprende cuatro etapas y dura entre 90 a 120 minutos cada una. Los sueños pueden ocurrir en cualquier de las cuatro de etapas del sueño pero los sueños más vívidos y memorables ocurren en la última etapa. El ciclo de sueño se repite un promedio de cuatro a cinco veces por noche, pero puede llegar a repetirse hasta siete veces. Es por esta razón, que una persona puede tener múltiples sueños diferentes en una misma noche. La mayoría de la gente, sin embargo, sólo recuerda los sueños que ocurren en tempranas horas de la mañana cuando están a punto de levantarse. No obstante, el hecho de no poder recordarlos no significa que estos sueños no hayan sucedido. Algunas personas argumentan que ellos simplemente no sueñan cuando en la realidad, el hecho es que no recuerdan sus sueños.

**Etapas del sueño**

Algunos investigadores reconocen cuatro etapas del sueño, en tanto que otros dicen que existen cinco etapas. Algunos consideran los primeros cinco a diez minutos cuando se concilia el sueño como una etapa en el ciclo de sueño. No obstante, esta etapa es simplemente una fase de transición. Las otras etapas del sueño se repiten a lo largo de la noche, esta fase del sueño no se repite.

Etapa 1:

En esta etapa del sueño, los ojos se mueven errática y rápidamente. Habitualmente llamado sueño REM (Random Eye Movement, Movimiento Aleatorio de Ojos), esta etapa ocurre aproximadamente de 90 a 100 minutos después de la iniciación del sueño. La presión sanguínea sube, la respiración y el ritmo cardiaco se aceleran acelera y llegan a ser erráticos. Sus músculos voluntarios se encuentran paralizados. A esta etapa también se le conoce como sueño Delta y es la parte más restauradora del sueño. Es también la etapa en donde ocurren la mayoría de los sueños.

Etapa 2:

Se entra en un sueño liviano. Esta etapa es caracterizada por los movimientos no-rápidos de los ojos (NREM), relajación de los músculos y ritmo cardiaco bajo. El cuerpo se prepara para entrar en el sueño profundo.

Etapas 3 y 4:

También caracterizado por NREM, estas dos etapas involucran períodos de sueño profundo, siendo más intensivo en la Etapa 4 que en la 3. La temperatura del cuerpo baja y los músculos se relajan. Se encuentra completamente dormido.

Estas etapas se repiten a lo largo del sueño de una noche.

**Trastornos del sueño.**

Son problemas con el hecho de dormir e incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, demasiado sueño o conductas anormales durante el sueño.

Hay más de cien trastornos diferentes de sueño y de vigilia que se pueden agrupar en cuatro categorías principales, a saber:

* Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio).
* Problemas para permanecer despierto (somnolencia 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).

PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO Y PERMANECER DORMIDO

El [insomnio](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000805.htm) incluye dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido. Los episodios pueden aparecer y desaparecer, durar entre 2 y 3 semanas (a corto plazo) o ser duraderos (crónicos).

PROBLEMAS PARA PERMANECER DESPIERTO

Las personas con somnolencia diurna excesiva se sienten cansadas durante el día. Los síntomas que no son ocasionados por la falta de sueño o por sueño interrumpido se denominan [hipersomnio](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003208.htm).

Las causas de este problema abarcan:

* Afecciones médicas tales como la [fibromialgia](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000427.htm) y bajo funcionamiento de la tiroides.
* [Mononucleosis](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000591.htm) y otras enfermedades virales
* [Narcolepsia](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000802.htm) y otros trastornos del sueño
* Obesidad, especialmente si causa apnea obstructiva del sueño

Cuando no se puede encontrar ninguna causa para la somnolencia, se denomina hipersomnio idiopático.

PROBLEMAS PARA MANTENER UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO

También se pueden presentar problemas cuando no se mantiene un horario constante de sueño y de vigilia, lo cual sucede cuando se viaja cruzando zonas horarias distintas y con trabajos por turnos en horarios rotativos, particularmente los que trabajan en las noches.

Los trastornos que involucran una interrupción del horario del sueño abarcan:

* Síndrome de sueño y vigilia irregulares
* Síndrome del desfase horario
* Insomnio paradójico (la persona realmente duerme una cantidad de tiempo distinta a la que cree)
* Trastorno del sueño a causa del trabajo por turnos

CONDUCTAS QUE INTERRUMPEN EL SUEÑO

Las conductas anormales durante el sueño se denominan parasomnio. Son bastante comunes en los niños y abarcan:

* [Terrores nocturnos](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000809.htm)
* [Sonambulismo](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000808.htm)
* Trastorno de comportamiento asociado al sueño MOR (la persona se mueve durante el sueño MOR y puede representar sueños).

**Apnea**

La apnea del sueño es un trastorno común en donde la respiración se interrumpe o se hace muy superficial. Estas interrupciones pueden durar desde unos pocos segundos a minutos y pueden ocurrir más de 30 veces por hora.

El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño. Esta causa un colapso en las vías respiratorias o una obstrucción de ellas durante el sueño. Luego, la respiración vuelve con un ronquido o resoplido. La gente que padece de apnea suele roncar muy fuerte. De todos modos, no todas las personas que [roncan](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/snoring.html) tienen apnea.

Las personas que tienen más riesgo de apnea son: hombres, personas que tienen sobrepeso, historia familiar o pequeñas vías respiratorias. Los niños con amígdalas agrandadas también pueden sufrir de apnea.

El diagnóstico se basa en su historia médica y familiar, un examen físico y en los resultados de un examen del sueño.

Cuando el sueño se interrumpe durante la noche, puede estar somnoliento durante el día. Las personas con apnea del sueño tienen mayor riesgo de sufrir accidentes de tránsito, accidentes de trabajo y otros problemas médicos. Si usted tiene apnea del sueño, es importante que reciba tratamiento. Estos pueden incluir cambios en el estilo de vida, dispositivos bucales, cirugía y aparatos para la respiración.

**Clínica del sueño**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco cuenta desde el año 2005 con una Clínica del Sueño especializada en el tratamiento de la apnea del sueño; única en el Occidente del país enfocada al diagnóstico y atención de pacientes con este trastorno.

La Clínica del Sueño se encuentra en el Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional de Occidente (CMNO) y diariamente atiende a un promedio de 15 pacientes con sospecha de apnea del sueño, de los cuales 85 por ciento resultan positivos.

Esta área médica recibe a pacientes derivados de otros servicios como endocrinología y cardiología e, incluso,  por parte del médico familiar.

La apnea del sueño es un trastorno potencialmente mortal caracterizado por la interrupción de la respiración por más de 10 minutos cuando se está durmiendo; cuando no se respira, el cerebro responde por la falta de oxígeno y contrae los músculos para abrir la garganta lo que incrementa el riesgo de un paro respiratorio.

Se estima que la incidencia de la enfermedad es de tres hombres por cada mujer, y que hasta un 27 por ciento de pacientes con diabetes pueden desarrollar este trastorno. Los especialistas del IMSS Jalisco señalan que la apnea del sueño por lo regular está asociada a la obesidad y el sobrepeso.

Mensualmente se proporciona tratamiento a 300 personas con dispositivo de presión aérea positiva (CPAP), una máquina que contribuye a aumentar el aire por presión ante la obstrucción traqueal. Además el paciente debe forzosamente someterse a una dieta para reducir de peso, de lo contrario su problema no se resolverá.

Existe la alternativa de intervención quirúrgica para tratamiento de la apnea obstructiva, aunque solo el 40 por ciento de los pacientes que son sometidos a cirugía logran resolver su problema por completo.

Esta clínica programa  para atención y estudios de diagnóstico de manera anticipada a los pacientes  con el fin de someterlos a estudios de poligrafía respiratoria.

En un cuarto aislado se diagnóstica al paciente con apnea la primera noche en la que es internado, tras un monitoreo del comportamiento del sueño mientras duerme.

Los dos días posteriores en los que permanece en el área, se procede a su titulación para establecer el nivel de tratamiento o presión aérea que requerirá y que le proporcionará el dispositivo CPAP.

Los días martes y jueves la Clínica del Sueño otorga consultas externas a sus pacientes para observar su progreso y dar seguimiento.

Cabe destacar que en el ámbito privado el dispositivo CPAP tiene un costo aproximado de 12 mil pesos, mientras que el estudio de poligrafía respiratoria esta cotizado en alrededor de 10 mil pesos por cada paciente.

El Instituto Mexicano del Seguro Social proporciona la máquina CPAP a los pacientes previamente diagnosticados, garantizando su tratamiento,  que en ocasiones es de por vida.

Entre las complicaciones de la apnea se encuentra la hipertensión arterial debido a que este trastorno incrementa los niveles de presión arterial,  así como las arritmias, infarto agudo al miocardio, paro respiratorio e incluso muerte súbita.