

Trastornos del sueño

Durante el segundo año de enseñanza secundaria, a Garrett le costaba mucho levantarse por la mañana para ir a la escuela. Al principio, creía que se debía a que se había acostumbrado a acostarse tarde por la noche y dormir mucho por la mañana durante las vacaciones de verano. Daba por sentado que se acostumbraría al horario de escuela en un par de semanas. Pero el curso fue avanzando y Garrett seguía sin poder conciliar el sueño hasta las 2 o 3 de la madrugada, a pesar de que se levantaba a las 6:30 de la mañana todos los días. Empezó a quedarse dormido en clase y sus calificaciones empezaron a sufrir las consecuencias.

La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente pero, por lo general, esto obedece a que van sobrecargados y tienden a escatimar horas de sueño. Pero los problemas de sueño pueden mantener a muchos adolescentes despiertos por la noche aunque deseen dormir.

Con el tiempo, esas noches de falta de sueño (estén provocadas por un trastorno del sueño o por no dedicar suficiente tiempo a dormir lo necesario) pueden derivar en un déficit de sueño. Las personas con déficit de sueño son incapaces de concentrarse, estudiar y trabajar de forma eficaz. También pueden experimentar problemas emocionales, como la depresión.

¿Qué ocurre durante el sueño?

Aunque tú no te des cuenta, mientras duermes, tu cerebro todavía sigue activo. Cuando la gente duerme, su cerebro atraviesa cinco fases de sueño. Todas ellas, denominadas fase 1, 2, 3, 4 y MOR (movimientos oculares rápidos; REM en inglés), conforman un **ciclo de sueño**. Un ciclo completo de sueño dura aproximadamente entre 90 y 100 minutos. Por lo tanto, en una noche promedio, una persona experimenta de cuatro a cinco ciclos de sueño.

Las fases 1 y 2 son períodos de sueño ligero, donde se puede despertar a la persona con facilidad. Durante estas fases, los movimientos oculares son más lentos y, al final, acaban desapareciendo, la frecuencia cardíaca y respiratoria también se vuelven más lentas y la temperatura corporal disminuye. Las fases 3 y 4 son períodos de sueño profundo. Es más difícil despertar a una persona durante estas fases y, en caso de despertarla, a menudo se encontrará aturdida y desorientada durante varios minutos. Las fases 3 y 4 son las que ofrecen el sueño más reparador; este es el tipo de sueño que más necesitamos cuando estamos muy cansados.

La última fase del ciclo de sueño se denomina "sueño MOR" (o REM, en inglés) debido a los movimientos oculares rápidos que ocurren durante la misma. Durante el sueño MOR, ocurren otros cambios físicos: el ritmo respiratorio se incrementa, el corazón late más deprisa y los músculos de las extremidades no se mueven. Esta es la fase del sueño durante la cual tenemos los sueños más vívidos / soñamos.

¿Por qué a los adolescentes les cuesta tanto conciliar el sueño?

Las investigaciones indican que los adolescentes necesitan dormir entre 8,5 horas y más de 9 horas por la noche. No hace falta ser un genio de las matemáticas para averiguar que, si una persona se levanta a las 6 de la mañana, debería acostarse a 9 de la noche para alcanzar las nueve horas de sueño nocturno. No obstante, se ha constatado que muchos adolescentes tienen problemas para conciliar el sueño tan temprano. Y no es porque no quieran dormir, sino porque sus cerebros funcionan de forma natural con un horario más tardío, de modo que no están preparados para acostarse y dormir tan pronto.

Durante la adolescencia, el ritmo circadiano del cuerpo (una especie de reloj biológico interno) se reajusta, lo que lleva a los adolescentes a dormirse más tarde por la noche y a levantarse más tarde por la mañana. Este cambio en el ritmo circadiano parece obedecer a que los

adolescentes fabrican la hormona cerebral melatonina más tarde por la noche que los niños y los adultos, lo que hace que les resulte más difícil conciliar el sueño. A veces, este retraso en el ciclo de sueño-vigilia es tan marcado que afecta al funcionamiento diario de la persona. En tales casos, se conoce como **síndrome de la fase de sueño retrasada**.

No obstante, los cambios en el reloj interno del cuerpo no son la única razón por la que los adolescentes pierden horas de sueño. Muchas personas padecen **insomnio**, que es la dificultad para conciliar o mantener el sueño por la noche. La causa más frecuente del insomnio es el estrés. Pero hay muchos otros factores que pueden provocar insomnio, como las molestias corporales (por ejemplo, el hecho de tener la nariz tapada debido a un catarro o un dolor de cabeza), los problemas emocionales (como los problemas familiares o las dificultades en las relaciones de pareja) e incluso la incomodidad del entorno donde se duerme (un cuarto demasiado caluroso, demasiado frío o ruidoso).

Es bastante frecuente que la gente padezca insomnio de vez en cuando. Pero, si el insomnio persiste durante un mes o más sin alivio, los médicos suelen considerarlo **crónico**. El insomnio crónico puede estar provocado por diversos problemas, como afecciones médicas, problemas de salud mental, efectos secundarios de ciertos medicamentos o consumo de drogas. Las personas con insomnio crónico pueden recibir ayuda acudiendo a un médico, terapeuta o asesor psicológico.

En algunas personas, el insomnio empeora por el mero hecho de transformarse en una preocupación. Un período breve de insomnio puede desencadenar un problema más duradero si la persona desarrolla ansiedad por no poder dormir y se preocupa por el cansancio del día siguiente. Los médicos se refieren a este cuadro como **insomnio psicofisiológico**.

Trastorno del movimiento periódico de las extremidades y síndrome de las piernas inquietas

Las personas que padecen estos trastornos ven su sueño interrumpido por los movimientos de las piernas (o, con menor frecuencia, de los brazos), lo que conlleva que estén cansadas e irritables por la falta de sueño. En el caso del trastorno del movimiento periódico de las extremidades, los movimientos son sacudidas o espasmos involuntarios; se denominan involuntarios porque la persona no los controla conscientemente y generalmente no se da cuenta de que ocurren.

Las personas que padecen el síndrome de las piernas inquietas tienen sensaciones físicas en las extremidades: una especie de cosquilleo, hormigueo, picor, ardor, escozor o calambres. La única forma de aliviar estas sensaciones consiste en mover las piernas o brazos para eliminar las molestias.

Los médicos pueden tratar ambos trastornos. En algunos casos, basta con corregir la deficiencia de hierro subyacente mediante suplementos, pero en otros casos es necesario tomar otro tipo de medicación.

Apnea obstructiva del sueño

Una persona que padece este trastorno del sueño deja de respirar temporalmente durante el sueño porque sus vías respiratorias se estrechan o se obstruyen. Una causa frecuente de la apnea obstructiva del sueño es la hipertrofia de las amígdalas o de las adenoides (tejidos localizados en los conductos que conectan la nariz y la garganta). El sobrepeso o la obesidad también pueden llevar a una persona a desarrollar una apnea obstructiva del sueño.

Es posible que las personas con apnea obstructiva del sueño ronquen, tengan dificultades para respirar e incluso que suden mucho mientras duermen. Puesto que la apnea obstructiva interrumpe el sueño, algunas personas afectadas por este trastorno están sumamente somnolientas o irritables durante el día. Las personas que presentan síntomas de apnea obstructiva del sueño, como roncar fuerte o estar somnolientas durante el día, deben ser evaluadas por un médico.

Reflujo

Cuando alguien padece la enfermedad por reflujo gastroesofágico, los ácidos del estómago retroceden hacia el esófago, provocando una molesta sensación de ardor conocida como "acidez". Los síntomas de este trastorno suelen empeorar cuando la persona está acostada. Incluso aunque la persona no perciba la sensación de acidez mientras duerme, estas molestias pueden interferir en el ciclo del sueño.

Pesadillas

La mayoría de los adolescentes tiene pesadillas de vez en cuando. No obstante, las pesadillas frecuentes pueden interrumpir los patrones de sueño al despertar a la persona por la noche. Hay factores que pueden desencadenar un incremento de la frecuencia de las pesadillas, como ciertos medicamentos, las drogas y el alcohol. Paradójicamente, la falta de sueño también puede ser una causa.

Los desencadenantes más comunes del incremento de la frecuencia de las pesadillas son de carácter emocional, como el estrés o la ansiedad. Si las pesadillas están interfiriendo en tu sueño, es una buena idea que hables con uno de tus padres, tu médico, o un terapeuta.

Narcolepsia

Las personas que padecen narcolepsia suelen estar somnolientas durante el día y tienen "ataques" de sueño. Estos ataques les hacen quedarse dormidas de golpe, perder el control muscular o ver imágenes muy reales similares a las de los sueños al dormirse o despertarse. El sueño nocturno puede verse interrumpido, con frecuentes despertares a lo largo de la noche.

La narcolepsia puede ser problemática porque quienes la padecen se quedan dormidos sin previo aviso, lo que hace que algunas actividades, como conducir, resulten peligrosas. Unos patrones de sueño tan inusuales pueden afectar a la vida académica, laboral o social de la persona.

La narcolepsia no es frecuente en la adolescencia, aunque hay muchos casos que no se identifican ni se diagnostican como tales. Las personas suelen empezar a tener síntomas entre los diez y los veinticinco años, pero es posible que no reciban un diagnóstico adecuado hasta diez o quince años después. Los médicos suelen tratar la narcolepsia con medicamentos y cambios en el estilo de vida.

Sonambulismo

El sonambulismo es muy poco frecuente en la adolescencia, ya que la mayoría de casos de sonambulismo se dan en la infancia. El sonambulismo se da en las familias y tiende a ocurrir con más frecuencia cuando la persona está enferma, tiene fiebre, no duerme lo suficiente o está estresada.

Como los episodios de sonambulismo no suelen ser frecuentes, por lo general, el sonambulismo no se considera un problema grave. Los sonámbulos suelen regresar a la cama por propia iniciativa y a menudo no recuerdan absolutamente nada del episodio. (El sonambulismo suele ocurrir durante el sueño más profundo, en las fases 3 y 4 del ciclo de sueño.)

No obstante, a veces el sonámbulo necesitará ayuda para sortear obstáculos y volver a su cama. Es cierto que un sonámbulo puede asustarse si lo despiertan (aunque no sea perjudicial para él), de modo que intenta ayudar a un sonámbulo a volver a su cama con delicadeza.

¿Qué debo hacer?

Si crees que estás descansando lo suficiente por la noche pero te sientes cansado durante el día, es aconsejable que vayas al médico. El cansancio excesivo puede estar provocado por muchos tipos de problemas de salud, no solo por los trastornos del sueño.

Si el médico sospecha que sufres un problema del sueño, te estudiará la salud en general y los hábitos de sueño. Aparte de realizarte un examen físico, el médico te preguntará sobre tus antecedentes médicos, lo que recibe el nombre de anamnesis. La anamnesis incluirá preguntas sobre las preocupaciones o síntomas que puedas tener, las afecciones que hayas tenido en el pasado, los antecedentes médicos de tu familia, los medicamentos que estés tomando, las alergias que puedas padecer y otras cuestiones. Es posible que el médico también te solicite pruebas para saber si alguna afección, como la apnea obstructiva del sueño, puede estar interfiriendo en tu sueño.

Los distintos problemas del sueño se tratan de formas diferentes. Algunos trastornos pueden tratarse con medicamentos, mientras que otros se tratan con técnicas especiales, como la luminoterapia (donde el paciente se sienta frente a una caja de luz durante determinado período de tiempo todos los días), o con otras prácticas que pueden ayudar a corregir el reloj interno de la persona.

Los médicos también animan a los adolescentes a adoptar cambios en el estilo de vida que favorecen unos buenos hábitos de sueño. Seguramente sabrás que la cafeína te ayuda a mantenerte despierto, pero muchos adolescentes no son conscientes de que los juegos de video o ver la televisión antes de acostarse puede tener el mismo efecto.

Revisado por: [Mary L. Gavin, MD](#)

Fecha de revisión: enero de 2011

Fuente: http://teenshealth.org/teen/stress_coping_center/stress_coping_ctr_esp/sleep_esp.html#