

Durante el
sueño pasan
"cositas"

 **DIMQ**
Cuidamos de ti

1. ¿Cuántas horas debemos dormir?
2. Lo que ocurre mientras dormimos
3. ¿Qué pasa si no dormimos lo suficiente?
4. La calidad del sueño en Euskadi
5. Consejos para mejorar tu calidad del sueño
6. Las mujeres y el sueño: una relación especial



1. ¿CUÁNTAS HORAS DEBEMOS DORMIR?

El sueño es una parte esencial de nuestras vidas. Aunque a veces no le damos la importancia que merece, dormir bien es fundamental para nuestra salud física y mental. Durante el sueño, nuestro cuerpo y cerebro llevan a cabo procesos vitales que nos permiten funcionar correctamente durante el día. Así que, como dice el título, durante el sueño pasan muchas cositas.

¿Cuántas horas debemos dormir?

La mayoría de los expertos coinciden en que necesitamos **dormir entre 7 y 8 horas cada noche** para mantenernos saludables. Solo un pequeño porcentaje de la población (alrededor del 2%) puede funcionar bien con menos horas de sueño. Si eres parte del 98% restante, es crucial que respetes este tiempo de descanso. Dormir más de 9 o 10 horas puede ser señal de un problema.



2. LO QUE OCURRE MIENTRAS DORMIMOS

El sueño no es solo un estado pasivo en el que "apagamos" nuestro cuerpo. Al contrario, mientras dormimos se activan una serie de mecanismos esenciales para nuestra salud:

1. Fortalecimiento del sistema inmune

Durante el sueño, nuestro sistema inmune se activa y refuerza. Esto significa que mientras descansamos, nuestro cuerpo está mejor preparado para combatir infecciones y enfermedades. **Dormir bien nos protege frente a virus y bacterias.**



2. Limpieza cerebral

Uno de los procesos más fascinantes que ocurre mientras dormimos es la activación del sistema glinfático, encargado de **eliminar toxinas y proteínas defectuosas del cerebro**. Estas proteínas, si no se eliminan adecuadamente, pueden favorecer enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson. Así que dormir bien es clave para mantener nuestro cerebro limpio y saludable.



3. Liberación de la hormona del crecimiento

Durante el sueño también liberamos la hormona del crecimiento (GH), que no solo es importante para los niños en su etapa de crecimiento, sino también para las y los adultos ya que **ayuda a reparar y revitalizar los tejidos**. Esta hormona es fundamental para **mantener nuestros músculos y órganos en buen estado**.



2. LO QUE OCURRE MIENTRAS DORMIMOS

4. Producción de melatonina

La melatonina, conocida como la hormona del sueño, no solo regula nuestros ciclos de vigilia y descanso, sino que también tiene propiedades antioxidantes. Además, activa genes como Per1, Per2 y Per3, que ayudan a **prevenir mutaciones celulares relacionadas con enfermedades como el cáncer**.

5. Activación del sistema parasimpático

Mientras dormimos, se activa nuestro sistema parasimpático, **responsable de la recuperación del cuerpo**. Este sistema permite que nuestros órganos y tejidos se reparen después de un día lleno de actividad física y mental.



3. ¿QUÉ PASA SI NO DORMIMOS LO SUFICIENTE?

No dormir lo necesario puede tener consecuencias graves tanto a corto como a largo plazo.

A corto plazo, podemos sentirnos irritables, con **falta de concentración y bajo rendimiento** físico y mental.

A largo plazo, la falta crónica de sueño está relacionada con problemas graves como **enfermedades cardíacas, diabetes** tipo 2 e incluso trastornos mentales como la **depresión** o la **ansiedad**.

Además, cuando no dormimos bien, nuestro sistema inmune se debilita, lo que nos hace más **vulnerables a infecciones**. También aumentan los niveles de cortisol (la hormona del estrés), lo que puede afectar negativamente nuestra salud cardiovascular.



4. LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EUSKADI

En Euskadi, casi la mitad de la población sufre algún tipo de trastorno del sueño.

El **insomnio** es más frecuente en mujeres, mientras que los hombres suelen padecer **apnea** obstructiva del sueño. Estos problemas afectan gravemente la calidad de vida y subrayan la importancia de cuidar nuestro descanso nocturno.

Estos problemas no solo afectan el bienestar personal, sino que también tienen un impacto considerable en la calidad de vida general. Tanto es así que se están tomando varias medidas para abordar los problemas de sueño, especialmente en grupos vulnerables como las y los niños y adolescentes. Un estudio reciente ha proporcionado valores de referencia para los parámetros del sueño en escolares, lo cual es útil para diseñar políticas de salud y programas de intervención que mejoren la calidad del sueño desde una edad temprana. Además, se están implementando programas de actividad física dirigidos a personas mayores de 55 años, que han demostrado mejorar la calidad del sueño y, por ende, la calidad de vida.

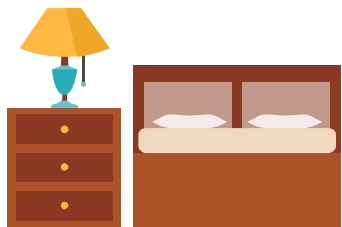


5. CONSEJOS PARA MEJORAR TU CALIDAD DEL SUEÑO

Si tienes problemas para dormir o sientes que tu descanso no es reparador, aquí te dejo algunos consejos prácticos:



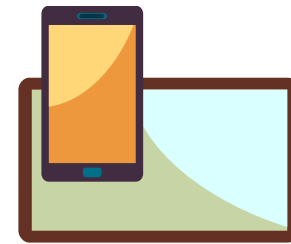
Mantén una rutina regular: intenta acostarte y levantarte siempre a la misma hora.



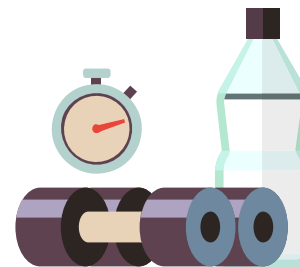
Crea un ambiente relajante en tu habitación: temperatura adecuada, oscuridad total y silencio.



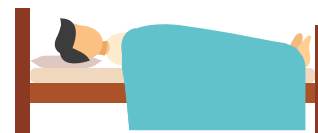
Evita las comidas pesadas antes de acostarte.



Evita las pantallas (móvil, tabletas) al menos una hora antes de dormir.



Realiza actividad física regularmente, pero evita hacer ejercicio intenso justo antes de dormir.



Prueba técnicas de relajación como meditación o respiración profunda si sientes estrés antes de dormir.

6. LAS MUJERES Y EL SUEÑO: UNA RELACIÓN ESPECIAL

¿Sabías que las mujeres necesitan dormir más que los hombres?

Diversos estudios han demostrado que las mujeres requieren entre 10 y 20 minutos más de sueño que los hombres. Esto se debe a varios factores, entre ellos los cambios hormonales y el hecho de que, en general, las mujeres tienden a realizar más tareas simultáneamente durante el día, lo que exige un mayor descanso cerebral por la noche.

Durante etapas como la menstruación o la menopausia, muchas mujeres experimentan problemas para dormir debido a síntomas como calambres, dolores de cabeza y sofocos nocturnos. Estos trastornos no solo afectan la cantidad de sueño, sino también su calidad. De hecho, hasta un 85% de las mujeres en menopausia reportan despertares nocturnos debido a los sofocos.

Además, las mujeres tienen un 40% más de probabilidades de sufrir **insomnio** en comparación con los hombres y son más propensas a padecer **ansiedad** o **depresión**, dos condiciones estrechamente relacionadas con los trastornos del sueño.



6. LAS MUJERES Y EL SUEÑO: UNA RELACIÓN ESPECIAL

Una buena higiene del sueño y consultar con un especialista cuando se presentan problemas persistentes pueden mejorar significativamente la calidad del descanso. Una tendencia curiosa es el *'sleep divorce'* o divorcio de dormitorio, donde algunas parejas optan por dormir en camas separadas para mejorar su descanso nocturno. Aunque esta práctica puede parecer inusual, estudios indican que puede ser beneficiosa para algunas personas, especialmente cuando hay ronquidos u otros factores que interrumpen el sueño.

En resumen, dormir bien no es un lujo ni una pérdida de tiempo; es una necesidad biológica fundamental para nuestra salud física y mental. Así que recuerda: cada vez que te vayas a dormir estás invirtiendo en tu salud futura. No subestimes el poder reparador del sueño; mientras duermes pasan muchas "cositas" esenciales para tu bienestar.





Con la colaboración del Dr. Rafael Téllez, neurofisiólogo, psicólogo clínico y responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica IMQ Virgen Blanca

imq.es