

Trastornos del sueño: afecta al 40% de la población

27/01/2020

La falta de sueño representa uno de los problemas más habituales en las personas. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, el 40% de la población duerme mal. Lo cierto es que dormir menos horas de lo recomendado impacta de manera directa en el cuerpo y conlleva trastornos fisiológicos y psíquicos, como el estrés o la ansiedad, además de impactar de manera negativa al día siguiente.

Los trastornos del sueño son cambios en el modo de dormir. Estos pueden afectar el estado de salud general, la seguridad y la calidad de vida de las personas. La falta de sueño, además, puede afectar la capacidad para conducir de manera segura y aumentar el riesgo de padecer otros problemas de salud.

“En la actualidad se calcula que el 40 por ciento de la población mundial duerme mal. Si bien esto no quiere decir que todos tengan un trastorno severo del sueño, sí tienen alguno de sus ingredientes. A modo de ejemplo, un trastorno puede ser no poder dormir de entrada o bien despertarse en la mitad del sueño y no poder volver a dormir”, explica Stela Estelles, médica neuróloga y Jefa del Servicio de Neurofisiología de INEBA.

«A medida que pasan los años el sueño cambia, va disminuyendo, se hace superficial. En los niños el insomnio está dado en gran parte por el uso de la tecnología y hay otros que en su ADN ya tienen ciertas características de fragilidad del sueño. En este último caso, lo que debemos hacer es enseñarle a los niños a dormir”, agregó.

Algunos de los signos y síntomas de los trastornos del sueño pueden ser somnolencia diurna excesiva, respiración irregular, aumento del movimiento durante el sueño y dificultad para conciliar el mismo.

Existen muchos tipos. Suelen agruparse en categorías que explican la causa de estos, el modo en que afectan a la persona, o de acuerdo a las conductas. Además están los que se dan por problemas con los ciclos naturales de sueño y vigilia, los problemas para respirar, la dificultad para dormir o la sensación de somnolencia durante el día.

Entre los más frecuentes se pueden enumerar los siguientes:

Insomnio: La persona que lo padece, posee dificultad para conciliar el sueño o en los casos más severos permanece despierto durante toda la noche.

Apnea del sueño: El síndrome de apneas-hipopneas obstructivas durante el sueño (SAHOS) es uno de los más comunes en los adultos mayores. Es una patología que se caracteriza por interrupciones repetidas de la respiración (apneas).

Síndrome de las piernas inquietas: El SPI es una enfermedad que se origina por alteraciones en la transmisión de hierro y dopamina en el sistema nervioso central y hace que el paciente tenga malestar e incomodidad en las piernas cuando está sentado o dormido. Provoca una sensación molesta y una necesidad de mover las piernas mientras la persona intenta conciliar el sueño.