



> ¿Por qué dormimos?

Dormir consume alrededor de un tercio de la vida de toda persona, pero...

¿Por qué es necesario?

Las investigaciones científicas han sugerido que el cuerpo lo necesita porque:

- Desactiva el sistema nervioso central y le permite recuperarse.
- Las memorias que se adquieren estando despierto se consolidan durante el sueño, fortaleciendo las conexiones entre neuronas.
- Algunos productos de desecho que las neuronas producen en el estado despierto son eliminados, de ahí que sea restaurador.

Pero no existe un consenso. Sin embargo, es clara su importancia, ya que no dormir suficiente genera: **fatiga, falta de concentración e irritabilidad.**

Y la falta de sueño de manera prolongada puede causar: **visión borrosa, pérdida de memoria, confusión y, en extremo, llevar a la muerte.**

¿Cuánto debo dormir?

No hay una respuesta definitiva a esta pregunta, ya que el tiempo varía mucho entre personas y a lo largo de la vida. Sin embargo, diversos estudios recomiendan, dependiendo de la edad:

Edad en años	Recién nacido	1 a 2	3 a 5	6 a 13	14 a 17	18 a 25	25 a 65	Más de 65
Horas	16	11 a 14	10 a 13	9 a 11	mínimo 8.5	mínimo 7	7 a 9	7 a 8

Si duermes un poco más o un poco menos que esto no te preocupes, ya que la necesidad de dormir varía. Aunque, si la diferencia es mucha, podría deberse a alguna enfermedad y es mejor consultar a un médico. Como regla general, si al despertar sientes que has descansado bien, esa es la cantidad de tiempo que necesitas dormir.

¿Qué pasa cuando dormimos?

Al dormir disminuye la respuesta a los estímulos del ambiente y se relajan los músculos esqueléticos, pero en el cerebro existe actividad espontánea y hay cambios en los niveles hormonales en el cuerpo.

> ¿Por qué dormimos?

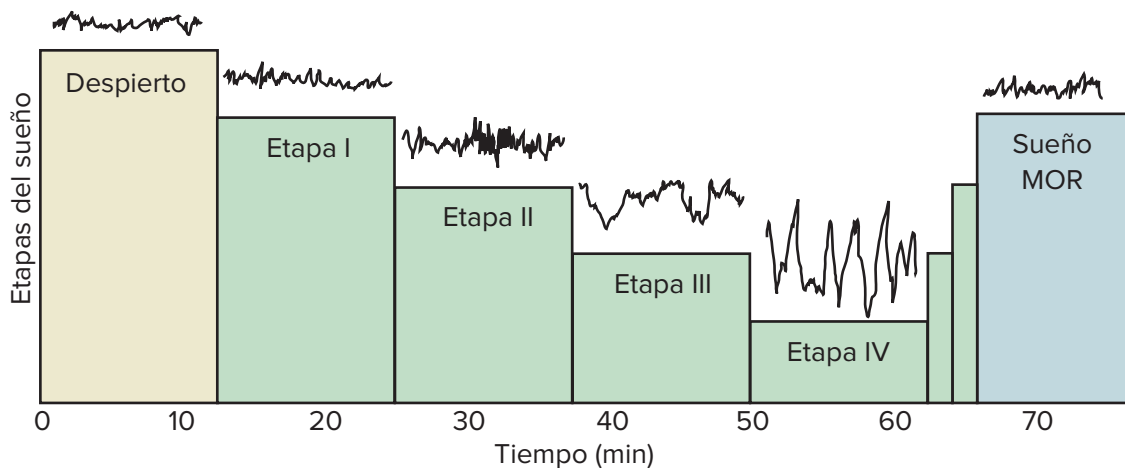
Al acto de dormir se le conoce como **sueño**, que es distinto de los sucesos que imaginamos al dormir, que también se conocen como **sueños**.

El **sueño** se divide en dos grandes fases:

- MOR, donde hay Movimiento de Ojos Rápido (REM en inglés)
- No MOR, donde no existe este movimiento (NREM)

Estas fases se intercalan y forman ciclos en el **sueño**.

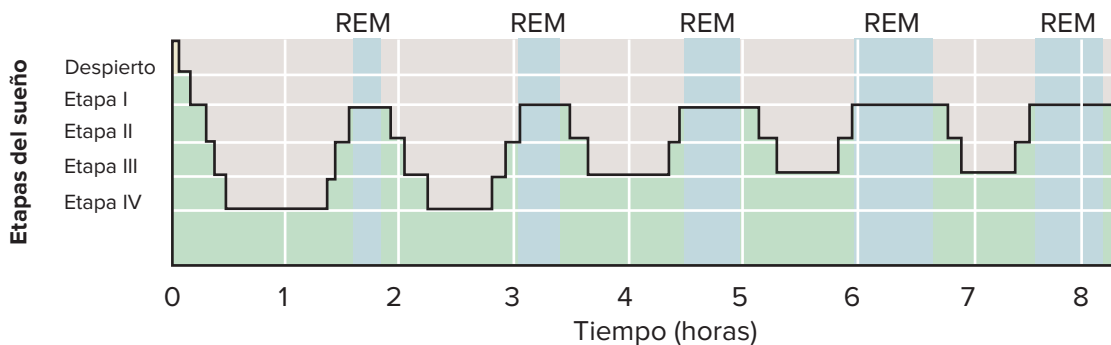
Las fases del **sueño** se identifican a través de la actividad del cerebro con un electroencefalograma (EEG), que mide las señales eléctricas que se generan. La fase No MOR se divide en cuatro etapas, mientras que la MOR se considera una sola.



No MOR I	No MOR II	No MOR III	No MOR IV	MOR
Somnolencia, la actividad cerebral cambia.	Parte de la actividad cerebral se debe a estímulos del ambiente.	Sueño moderado a profundo. En esta etapa es difícil despertar a alguien.	Sueño profundo. En esta etapa es más difícil despertar a alguien.	La actividad cerebral es parecida al estado despierto. Aquí ocurren principalmente los sueños vívidos y emocionales.
Disminuye el tono muscular, los movimientos del cuerpo, la frecuencia cardíaca y respiratoria, el metabolismo y la temperatura del cuerpo. Esto alcanza su límite mínimo en la etapa IV.				Hay un incremento en la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca y el metabolismo, llegando a ser tan altos como estando despierto.

> ¿Por qué dormimos?

Durante una noche de sueño se experimentan varios ciclos. Las cuatro etapas No MOR duran alrededor de una hora, y el tiempo de sueño MOR aumenta en cada ciclo. Aunque, con la edad, el tiempo de sueño MOR pasa de 8 horas en el nacimiento, a 45 minutos a los 70 años de edad, y se desconoce la razón.



Los sueños

Son un estado de conciencia que involucra algunos aspectos de la memoria y alucinaciones; en el sentido de que las experiencias en los **sueños** no son producto de los estímulos presentes en el ambiente.

Contrario a lo que se podría pensar, caminar o hablar dormido no suele estar asociado con **sueños** vívidos, y de hecho ocurre en la etapa No MOR.

Patologías del sueño

Existen varias patologías relacionadas al **sueño**, y cada una tiene sus propias características y origen.

De manera general se pueden identificar 6:

- Dificultad para dormir (insomnio)
- Desórdenes de respiración (como la apnea del sueño)
- Somnolencia excesiva (como la narcolepsia)
- Desórdenes del ciclo circadiano (como el *jet lag*)
- Trastornos de la conducta (como caminar dormido)
- Desórdenes de movimiento (como el síndrome de las piernas inquietas)

Por lo que en caso de reconocer alguna patología es recomendable acudir al médico.

