

¿Por qué dormimos?

El campo de la investigación en el ámbito del sueño es relativamente nuevo, y es por ello que la comunidad científica todavía no ha determinado exactamente el motivo por el cual las personas duermen.

Sin embargo, es bien cierto que un ser humano puede pasar más tiempo sin comer que sin dormir, y que otros mamíferos, así como reptiles y aves, todos ellos necesitan horas de sueño. La base biológica parece ser indiscutible, y existe varias teorías científicas sobre el porqué necesitamos dormir:

- Dormir recarga el cerebro. Cuando conciliamos el sueño, nuestro cerebro se “apaga”, las neuronas se reparan y establecen conexiones neuronales importantes que de otra manera podrían deteriorarse por falta de actividad.
- Al dormir, nuestro cerebro es capaz de reorganizar datos e información y así hallar la solución a un problema, asimilar nuevos conocimientos y gestionar recuerdos en la memoria.
- Cuando estamos dormidos/as baja un poco la tasa metabólica y se redistribuye el consumo de energía. Al mismo tiempo, el sistema cardiovascular también reposa durante este periodo de tiempo: se ha demostrado que las personas con presión arterial normal o alta, la reducen en hasta un 30%, y el ritmo cardíaco hasta en un 20% durante el sueño.
- También se reparan los tejidos musculares y de todo tipo, se reemplazan químicos y se regeneran células muertas o envejecidas.
- En la infancia y la juventud, se liberan hormonas del crecimiento durante el sueño profundo.

Para otros animales como los roedores u otros pequeños mamíferos, dormir representa beneficios concretos que no se dan en los humanos. Por ejemplo, para muchos de ellos conciliar el sueño es el único momento en el que descansan físicamente y en el que están confinados en su nido (aislamiento térmico). Gracias a ello, el sueño les permite conservar mucha energía, pues este se convierte en un sopor y la tasa metabólica se reduce a niveles muy bajos durante este periodo.

Por otro lado, normalmente los humanos pueden relajarse de forma bastante correcta aun estando despiertos, y sólo hay un pequeño ahorro extra de energía cuando nos dormimos. Nosotros no entramos en sopor, y la reducción en la tasa metabólica para un adulto humano durmiendo es sólo alrededor de 5-10%.

¿Cómo funciona el sueño? ¿Cuál es la arquitectura del sueño?

La arquitectura del sueño se divide en cuatro etapas cada 60–100', lo que corresponde a un ciclo de sueño:

- 1- Adormecimiento: es la fase transitoria de despierto a dormido, un estado previo de relajación muscular y respiración lenta.
- 2- Sueño ligero: empezamos a estar dormidos/as casi sin enterarnos, incluso a veces podemos despertarnos bruscamente.
- 3 - Sueño Delta: fase en la que es muy difícil despertarse. El sueño es muy profundo y la actividad del cerebro es lenta. Los ojos se balancean lentamente.
- Sueño de Movimiento de Ojos rápidos (MOR) o Rapid Eyes Movement (REM): fase en la que también es muy difícil despertarse, porque ahora el cerebro está más activo. Los ojos empiezan a moverse de manera rápida y la relajación muscular es máxima. Es la fase en la que soñamos y podemos recordar los sueños

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método para tratar su trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que dormir mejor es salud y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

Saludos cordiales y felices sueños.