

Sueños.

¿Que es sueño?

Definimos el sueño como un estado temporario, fisiológico y reversible, de desconexión parcial de la conciencia, con aumento del umbral de respuesta a los estímulos exteriores.

Secuencia de imágenes, emociones y pensamientos que pasan a través de la mente dormida de una persona. Los sueños son notables por sus imágenes alucinatorias, discontinuidades e incongruencias, y por la aceptación engañosa del contenido y las dificultades posteriores para recordarlas.

Etapas del sueño:

El ciclo del sueño está compuesto por 5 etapas distintas (90 a 100 minutos) que pueden ser agrupadas en dos tipos de sueño:

Sueño Rem.

Sueño con movimientos rápidos de los ojos, un estado recurrente del sueño en el cual suelen ocurrir los sueños vívidos. En esta fase los músculos permanecen relajados, mientras se produce actividad gran actividad de otros sistemas corporales.

Sueño No-Rem.

Que agrupa las 4 etapas restantes, pero que entre sí son diferentes.

Características típicas de una noche de sueño:

El primer sueño suele producirse 1 hora después de dormirse y tiene una duración de entre 1 y 10 minutos.

Cada noche se suelen tener entre 5 y 6 periodos de sueño, que duran entre 10 y 35 minutos, siendo el tiempo total de sueño de 1-2 horas.

Contenido de los sueños:

La mayoría de nuestros sueños tratan de acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas; tienden a incluir algo de ansiedad o de desgracia, más que logros. Por tanto, están formados por sucesos del día más experiencias previas.

Teorías:

Freud (Interpretación de los Sueños, 1900):

Contenido manifiesto: el argumento que recordamos de los sueños.

Contenido latente: el significado subyacente del sueño. Creía que el contenido latente del sueño funciona como una válvula de seguridad.

Stickgold (2000):

Los sueños son una mezcla de recuerdos del día que el cerebro trata de ordenar de la forma más coherente posible "con el objetivo de restablecer redes de memoria tales como las que se encargan de definir el yo y de explicar el mundo que nos rodea".

McNamara (2004):

Otros científicos sugieren que el sueño REM es como un campo de entrenamiento en el que el individuo recibe los estímulos necesarios para que se desarrolle el cerebro, algo así como un programa de realidad virtual.

Trastornos del sueño:

Disomnias:

Trastornos primarios del inicio o el mantenimiento del sueño, o de somnolencia excesiva, que se caracterizan por un trastorno de la cantidad, la calidad y el horario del sueño.

Parasomnias:

Trastornos caracterizados por fenómenos motores, verbales o conductuales o fenómenos fisiológicos anormales que tienen lugar coincidiendo con el sueño, con algunas de sus fases específicas o con las transiciones sueño-vigilia. No implican una anomalía de los mecanismos que rigen el ritmo circadiano ni de los horarios de sueño y despertar.

Hipersomnia:

Incapacidad para mantener un estado de alerta adecuado durante el día, a pesar de un sueño aparentemente normal en la noche.

Causas:

Primarias:

- Idiopática.
- Apnea del Sueño.
- Narcolepsia.

Secundarias:

- Médicas: anemia, hipotiroidismo.
- Farmacológicas: Benzodiazepinas, Anticonvulsivos.
- Privación crónica de sueño.

Insomnio:

Dificultad para iniciar o mantener el sueño en la noche.

Clasificaciones:

- Momento de la noche: de conciliación, de mantenimiento, de despertar.
- Duración: transitorio (menos 3 semanas) y crónico (meses).
- Causa: primarios y secundarios.
- Severidad: leve, moderado, severo, según la interferencia social y laboral.

Síntomas:

- Aumento de quejas somáticas y consultas médicas.
- Disminución del funcionamiento cognitivo.
- Disparador de trastornos del ánimo y de ansiedad.
- Abuso de sedantes, alcohol y drogas.
- Deterioro calidad de vida y relaciones interpersonales.
- Disminución de rendimiento laboral y ausentismo.
- Accidentabilidad.
- Suicidio.

Apnea del sueño:

Obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño con reducción o cese repetitivo del flujo de aire (apneas), asociado a fragmentación del sueño y de saturación de oxígeno.

Síntomas

- Somnolencia excesiva.
- Trastornos respiratorios.
- Trastornos cardiovasculares: hipertensión arterial, arritmias, angina de pecho e infarto de miocardio o cerebral.
- Trastornos psicológicos e intelectuales: dificultad de concentración, depresión nerviosa, disminución de la libido, etcétera.

Narcolepsia:

Trastorno del sueño caracterizado por hipersomnolencia y la irrupción de distintos fenómenos del REM durante la vigilia.

Síntomatología

- Hipersomnolencia.
- Cataplejía: episodios súbitos de pérdida bilateral del tono muscular que duran entre segundos y minutos y que suelen estar desencadenados por emociones intensas.
- Parálisis del sueño.
- Alucinaciones hipnagógicas (imágenes que recuerdan mucho los sueños justo antes de quedarse dormidos) o hipnopómpicas (antes de quedarse dormidos).

Trastornos del ciclo sueño vigilia:

Trastornos en los que se altera el horario de presentación del sueño, sin que se alteren sus características, ni su duración.

Clasificación:

Primarios:

- Síndrome fase retrasada de sueño (SFRS).
- Síndrome fase adelantada de sueño (SFAS).
- Ciclos irregulares.

Secundarios:

- Trabajo en turnos.
- Jet Lag.

Sonambulismo y somniloquia:

Actividades motoras automáticas que pueden ser sencillas o complejas.

Manifestaciones

- Los ojos abiertos durante el sueño.
- Mostrar expresión facial ausente.
- Erguirse y parecer despierto durante el sueño.
- Caminar mientras se duerme.
- Realizar otras actividades en detalle mientras duerme, de cualquier clase.
- No recordar el episodio cuando se despierta.
- Mostrar confusión y desorientación cuando se despierta.

Terres nocturnos:

Se inician con un grito y sensación extrema de pánico, seguida de actividad motora prominente (correr o golpear), más frecuente en niños. Suele gritar, sentarse en la cama mientras hiperventila y fija la mirada hacia delante sin ver nada.

Pesadillas:

- Se suelen dar al final de la noche.
- Se pueden recordar vividamente, ya que suelen despertar a la persona.
- Si persiste pueden estar relacionadas con fobias, preocupaciones, etc.
- Más frecuentes en niños.