



Recibido: 01 de noviembre de 2023  
Aceptado: 13 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado  
DOI [10.59157/redicyt12202395](https://doi.org/10.59157/redicyt12202395)

## Importancia del sueño... Lo malo y lo bueno

Andrade Martínez José Armando  
20233g101264@utcv.edu.mx

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz  
Maltrata, Veracruz México.

### Síntesis.

El sueño, según la OMS, es vital para el descanso y la salud. La falta de sueño impacta negativamente la salud mental y física, requiriendo prácticas para dormir mejor.

### Cuerpo del Artículo

#### Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el sueño se define como un período fisiológico de reposo que permite al cuerpo y a la mente descansar y restablecerse.

Dormir es una de las actividades que más repetimos a lo largo de nuestra vida, la OMS indica que dormir no es un placer sino una necesidad, y que dormir poco puede tener consecuencias graves a la salud como la reducción de los reflejos, disminuir nuestra capacidad de concentración, así como problemas de apetito, solo mencionar algunos.

Pero.... ¿Si es tan importante porque hay muchas personas que no logran conciliar el sueño?

Uno de los principales factores se ha asociado directamente con el estrés que puede ser laboral, escolar, familiar, o un gran compendio de todos estos, también influye el uso excesivo de dispositivos electrónicos, las largas jornadas de trabajo, las tareas escolares e inclusive, los horarios establecidos en las empresas, así como el consumo de bebidas energizantes.

De acuerdo con la literatura, la restricción del sueño es cuando por cualquiera de las circunstancias antes mencionadas un individuo duerme menos de 7 horas por día, como consecuencia a esta restricción se observan deterioros en la calidad de vida y en la salud disminuyendo de manera significativa el deterioro cognitivo y en el caso de que esta restricción perdure por al menos 2 semanas podemos hablar de problemas en la consolidación de la memoria, alteración de la atención, el carácter y las emociones.

Entonces... ¿Cuál es la importancia de dormir?

El sueño tiene un rol fundamental en la salud y el bienestar a lo largo de la vida. La importancia radica en que durante el día nuestro cerebro está expuesto al desgaste y a la muerte neuronal. Por esta razón es que la forma en que nos sentimos mientras estamos despiertos depende, en gran parte, de lo que ocurre mientras dormimos pues durante el sueño, el cuerpo trabaja para apoyar una función cerebral saludable y mantener la salud física, además de llevar a cabo todo el proceso de regulación del sistema inmune, la memoria, la capacidad de atención, el equilibrio metabólico de nuestro organismo y regular los procesos hormonales.

### **Ciclo circadiano del sueño**

Es una referencia a las fases que transita un individuo de manera secuencial mientras duerme. Una persona experimenta un ciclo de sueño completo desde la fase I hasta la fase V en un promedio de 90 y 110 minutos.

- Fase I: Adormecimiento.
- Fase II: Sueño ligero
- Fase III: Transición
- Fase IV: Sueño profundo
- Fase V: REM o sueño paradójico

Cuando el ritmo del sueño se ve afectado se producen cambios en la vida diaria de quien lo padece, lo que repercute negativamente en las actividades que realiza en el entorno personal, familiar y social.





### **Beneficios de dormir de manera adecuada.**

Al tener un descanso de calidad, los beneficios como ya lo mencionamos van desde la parte biológica hasta lo cognitivo. Lo ejemplificare a continuación:

- **Regeneración celular:** cuando descansamos nuestras células entran en un proceso de regeneración y oxigenación, esto nos permite que la piel se recupere durante el día.
- **Peso saludable:** de acuerdo diversos artículos científicos, al no dormir lo necesarios nuestro organismo tiende a producir altas cantidades de ghrelina, hormona responsable del apetito, como consecuencia nuestro cuerpo tiende a acumular más grasas.
- **Durmiendo de manera adecuada** podemos controlar enfermedades como la hipertensión y la diabetes ya que durante el sueño disminuye la frecuencia cardiaca y esto beneficia directamente a la reparación celular.
- **Al descansar el cerebro** procesa de mejor manera todo lo aprendido y acumulado durante el día.
- **Existe evidencia** de que permitir que el cerebro descanse nos ayuda a realizar plenamente actividades psicomotoras como la coordinación, el equilibrio y el tiempo de reacción producido por las unidades funcionales cognitivas y físicas.

### **Trastornos del sueño**

Se puede definir como todas aquellas afecciones que provocaran cambios en la forma de dormir. Dentro de los principales trastornos del sueño, se encuentran:

- **Insomnio:** Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido por la noche.
- **Apnea del sueño:** tener patrones anormales en la respiración mientras estás dormido.
- **Síndrome de las piernas inquietas:** También llamado enfermedad de Willis-Ekbom, causa una sensación incómoda y un impulso de mover las piernas cuando estás tratando de dormirte.
- **Narcolepsia:** Una condición caracterizada por somnolencia diurna extrema y aparición repentina de somnolencia durante el día.

Después de estudiar los beneficios de dormir y las consecuencias de no hacerlo de manera correcta es necesario resaltar que existen diversas practicas para mejorar nuestra higiene de sueño y así obtener un mejor descanso, algunas de ellas son las siguientes:

- **Establecer horarios** para dormir y despertarse, de preferencia siempre a la misma hora.
- **No tomar siestas** de más de 45 minutos.
- **No ingerir bebidas alcohólicas** ni fumar al menos 4 horas antes de dormir.
- **Evitar bebidas** que contengan cafeína.
- **4 horas antes,** no ingerir alimentos picantes o con exceso de glucosa.
- **Hacer ejercicio.** (No antes de dormir)
- **Usar ropa** cómoda.



- La habitación debe tener una temperatura adecuada, buena ventilación y eliminar la mayor cantidad de luz.
- No usar dispositivos electrónicos o cualquier objeto que pueda desviar nuestra atención.
- La cama es para descansar, evita su uso para trabajar.

### **Conclusión**

Dormir es una necesidad vital que de llevarla a cabo de la manera adecuada nos asegura que tendremos una buena memoria, estaremos más felices, menos irritables, tendremos una mejor respuesta inmunológica y esto se verá reflejado directamente en nuestra calidad de vida. Además, puedo mencionar que los trastornos de sueño suelen ser prevenibles y manejables en la medida que se detecten y traten a tiempo.

Como reflexión personal me quedo con lo mencionado en el artículo “Conociendo el sueño, beneficios y trastornos” en el que el autor nos hace hincapié que teniendo un buen descanso, es más probable hacer un buen trabajo y sentirse satisfecho con él, así como yo con este artículo.