



Dr. Luís Ernesto González Sánchez

Neurólogo – Neurofisiólogo - Internista

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/gonzalezsanchezle>

¿Porqué se pierde el sueño?

El sueño es una función cerebral muy activa con importantes beneficios directos en las funciones cerebrales e indirectas en resto de funciones corporales entre las que sobresalen: la función del corazón-arterias y las funciones hormonales que tienen que ver con la glucosa, adrenalina entre otras muchas otras. El equilibrio de dormir es muy sofisticado y delicado.

Para entender porque se pierde el sueño debemos describir el proceso que lleva a la causa más común:

Existen en general dos procesos para que el sueño aparezca de forma milagrosamente normal.

El primer proceso de sueño aparece desde muy temprano, estudios muestran que se inicia desde aproximadamente las 10 de la mañana este proceso se conoce como “carga cerebral de sueño”, éste sistema nace en el cerebro “superior” (que está arriba del nivel de nuestro ojos) compite con otro opuesto que denominaremos como “señalización vigilia” que son nuestros esfuerzos o nuestro interés para estar despiertos por esos a veces tomamos café o “sustancias energizantes”, la propia reacción de nuestro cerebro por el temor o amenazas del día a lo que llamamos comúnmente: “estrés” es una importante competencia del fenómeno de la carga de sueño. Ahora la carga de sueño no es un proceso eterno, y tiene a decaer cerca de las 7 de la noche, momento cuando el cerebro

esta sincronizado con la rotación de la tierra en el ciclo día-noche, en este momento el cerebro emite una sustancia conocida como melatonina, a este evento se le conoce como: pulso de melatonina relacionada con la extinción de la luz o “Dim Light melatonina onset”, esto es una señal que se parece a lo que hace “una señal de humo” para que los sistemas cerebrales se preparen para el segundo proceso de dormir, el primer proceso de dormir se extingue a aproximadamente 10 pm, este sistema ha tardado en generarse unos 60 millones de años y está relacionado con el ritmo circadiano de animales herbívoros, los animales carnívoros tienen otro sistema diferente para estar despiertos en la noche: por ejemplo los gatos.

Ahora después de las 10 pm se inicia el segundo proceso que no está originado en el cerebro superior sino por el cerebro “inferior” (debajo del nivel de nuestros ojos) es un sistema automático como un robot muy complejo que necesita la tranquilidad de 3 horas de completa oscuridad, ni deseos de estar despierto para que sin la ayuda de generación de sueño que proviene del cerebro superior, el cerebro inferior arranque de forma automática para que la persona duerma, es decir que en esta etapa el sueño ocurre automáticamente y es el producto del día.

Entonces porque se pierde el sueño? Aquí tenemos una explicación:

- 1) porque existe demasiadas señales despertar: mucho interés en estar despiertos por la noche con exceso de trabajo nocturno, salidas tarde por la noche, cosas pendientes que hacer después de las 7 pm.

2) acumulación de sustancias tomadas en el día para no dormirse, como café, o sustancias energizantes.

3) Exceso de luz después de las siete de la noche en forma de destellos luminosos de lámparas, screen de la televisión, de las computadoras incluso de las pantallas de los teléfonos celulares, lámparas de noche, etc.

Si reducimos estos aspectos seguro que dormiremos mejor.

Escrito por Dr. Luis Ernesto González Sánchez

Neurologo-Neurofisiologo-Internista

Instituto de neurociencias de El Salvador.