



Mejorando
la Calidad de Salud

Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Abril 2025

¿Esta consciente de la importancia del sueño?

Las ranas toro y los delfines pueden estar sin dormir. Durante la migración desde Suiza hasta África occidental, los vencejos alpinos vuelan continuamente durante 200 días consecutivos. Las jirafas duermen tan sólo 30 minutos al día. El resto de nosotros necesitamos mucho más que eso (entre siete y nueve horas de sueño cada noche) para mantenernos alertos y saludables. Si bien usted pasa aproximadamente un tercio de la vida durmiendo o intentando dormir, es posible que no sea consciente del papel importante que desempeña el sueño en su bienestar.

¿Por qué es tan importante dormir bien?

El sueño tiene efectos sobre la salud tanto a corto como a largo plazo. A corto plazo, no dormir lo suficiente afecta su capacidad para funcionar durante el día. Provoca problemas de memoria, sentimientos negativos, estrés en las relaciones y un mayor riesgo de caídas o accidentes. A largo plazo, no dormir lo suficiente puede aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta, enfermedades o de corazón, y diabetes. Cuando estas completamente descansado, aprendes mejor, creas nuevos recuerdos, respondes con más rapidez a los problemas y eres capaz de tomar decisiones y prestar atención.

Hay dos tipos de sueño que están relacionados con ondas de actividad eléctrica en el cerebro:

- El sueño **MOR (movimientos oculares rápidos)** ocurre cuando estes por despertar. Generalmente, es cuando sueñas.



- El sueño **no MOR** es un sueño profundo que ocurre cuando la actividad de las ondas cerebrales disminuye.. Estos dos tipos de sueño ocurren en ciclos, de tres a cinco ciclos de MOR y no MOR cada noche. Ha descansado bien si ha tenido varios ciclos de sueño durante la noche.

A medida que envejecemos, el sueño cambia

La cantidad de sueño que necesita a medida que envejece es igual. Sin embargo, los adultos mayores pueden acostarse más temprano y despertarse más temprano. También, el envejecimiento puede provocar que usted duerma más liviano, lo que lo llevará a despertarse más a menudo. Ciertas condiciones médicas o medicamentos pueden afectar el sueño. También, los trastornos del sueño se vuelven más comunes con la edad, incluso el insomnio (dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido), la apnea del sueño (pausas en la respiración durante el sueño) y los trastornos del movimiento (síndrome de piernas inquietas y trastorno del movimiento periódico de las extremidades).

Problemas de sueño en el Alzheimer y la demencia

Las personas con enfermedad de Alzheimer y demencia comúnmente:

- Duermen demasiado o muy poco.



- Duermen demasiadas siestas durante el día.
- Se despiertan frecuentemente durante la noche.
- Vagan o gritan por la noche.
- Se vuelven más inquietos, agitados, irritables y confundidos a medida que se pone el sol (síndrome del atardecer).

No dormir adecuadamente podría empeorar los síntomas de estas condiciones. Además, la falta de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar demencia.

Cómo dormir mejor

Algunos pasos para dormir mejor incluyen:

- Seguir un horario regular (acostarse y levantarse a la misma hora todos los días).
- Establecer una rutina de relajación a la hora de acostarse (leer un libro, tomar un baño tibio o escuchar música suave antes de acostarse).
- Hacer que la habitación sea cómoda (manténgala a una temperatura que no sea ni demasiado caliente ni demasiado fría y trate de eliminar el ruido).
- Haga ejercicio temprano en el día.



Mejorando
la Calidad de Salud

IPRO Healthy Insights
1979 Marcus Avenue
Lake Success, NY 11042
(516) 209-5403
<https://ipro.org>

- Evite las siestas y la cafeína (café, té, chocolate, refrescos, etc.) al atardecer o por la noche.
- En el dormitorio, limite el uso de pantallas como televisión, computadora, celular o tableta.
- No ingiera comidas pesadas ni beba grandes cantidades de agua dos o tres horas antes de acostarse.
- Utilice luces nocturnas en el dormitorio, el pasillo y el baño para garantizar la seguridad si se despierta durante la noche (esto es especialmente útil para quienes padecen Alzheimer o demencia).

Hable con su médico si se siente más cansado de lo habitual o si le resulta más difícil dormir lo suficiente cada noche.

Fuentes

[El sueño y los adultos mayores | NIH NIA | https://bit.ly/4ipdXTB](https://bit.ly/4ipdXTB)

[Infografía: 6 hábitos de sueño saludables para adultos mayores | NIH NIA | https://bit.ly/4ipujfk](https://bit.ly/4ipujfk)

[Manejo de los problemas de sueño durante la enfermedad de Alzheimer | NIH NIA | https://bit.ly/4h4uL1k](https://bit.ly/4h4uL1k)

[Cómo funciona el sueño: Fases y etapas del sueño | NIH NHLBI | https://bit.ly/4knYchx](https://bit.ly/4knYchx)

[Duerma bien y reduzca el riesgo de demencia y muerte | Harvard Health Publishing | https://bit.ly/4h8XaDr](https://bit.ly/4h8XaDr)

Healthy Insights de IPRO es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.