

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Chuquimia Zárate Lizeth Daniela¹
Vargas Flores Tatiana Cecilia²

RESUMEN

El sueño es un estado donde se pierde la conciencia de manera temporal y reversible, siendo un mecanismo que interviene en la restauración del sistema nervioso central, conservación de energía y de la memoria, produciendo cambios fisiológicos que afectan en el metabolismo, actividades hormonales, cambios térmicos y bioquímicos que son fundamentales para lograr un equilibrio psicofísico en el individuo permitiéndole así un bienestar social.

Se conoce que la cantidad de sueño está directamente relacionada a ciertas características de la persona, entre estas la edad, dato que se modifica a medida que se envejece.

Se define como trastorno del sueño a una alteración de la salud y conducta del individuo que lo lleva a un estado de anormalidad. Por la tanto, dichos trastornos, son síndromes de gran prevalencia que se presentan en una gran parte de la población, con frecuencia en personas de la tercera edad, como consecuencia de diversos factores como ser: psíquicos, somáticos, fisiológicos, ambientales, asociados o independientes a una patología que repercutirá en el ámbito social, emocional y laboral de las personas.

Estos trastornos han sido clasificados por la Asociación Americana de los Trastornos del Sueño (ASDC) en: disomnias, parasomnias y otros.

PALABRAS CLAVE

Trastornos del sueño. Disomnias. Parasomnias.

INTRODUCCION

Dormir es una necesidad fisiológica fundamental para lograr un estado de alerta durante las actividades cotidianas, mantener la termorregulación y almacenamiento constante de energía, además de ser un factor esencial para la reparación del sistema nervioso.¹

Las horas del sueño por lo tanto pueden aumentar o disminuir por diversas causas entre ellas: esfuerzos físicos, estrés, embarazo, enfermedades o pueden estar condicionadas a factores psicológicos, culturales o socioeconómicos.²

Los trastornos del sueño son definidas entonces como enfermedades que afectan el ciclo normal del sueño, involucrando a gran parte de la población, pero con mayor frecuencia a personas de la tercera edad.

Estos trastornos que actualmente se consideran comunes por algunas personas, pueden o no estar relacionados a enfermedades psiquiátricas, patologías del sistema nervioso y hábitos, alterando las funciones del organismo.

ESTRUCTURA DEL SUEÑO

La estructura del sueño normal se encuentra formada por dos estados de actividad que conforman el ciclo del sueño, siendo de gran importancia en la restauración del organismo, estos estados son: fase REM y fase NO REM.^{2,3}

¹ Univ. Tercer Año Facultad de Odontología UMSA

² Univ. Cuarto Año Facultad de Odontología UMSA

- **Fase REM:** Se caracteriza por la presencia de una **mayor** actividad cerebral, produciéndose aumento de ritmo cardiaco y respiratorio, descenso en la actividad del tono muscular y ausencia de movimientos corporales.
- **Fase NO REM:** Donde las actividades fisiológicas se encuentran disminuidas y se producen movimientos corporales no voluntarios. Esta fase a su vez se subdivide en cuatro fases: un sueño superficial comprendido por las fases 1 y 2 con la que se inicia el sueño caracterizado por una relajación muscular, descenso del ritmo cardiaco y respiratorio. A medida que el sueño avanza se llega a una fase 3 y 4 produciéndose el sueño profundo caracterizado por una la relajación muscular mayor que en las fases 1 y 2.

CLASIFICACION DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

De acuerdo con la clasificación internacional de la Asociación Americana de los Trastornos del Sueño (ASDC), estos trastornos se estudian de la siguiente manera: disomnias, parasomnias y otros trastornos.^{1,4-6}

1. DISOMNIAS

Son trastornos primarios encargados del inicio y el mantenimiento del sueño, caracterizados por afectar la calidad, cantidad y duración del sueño. Comprende el insomnio primario, la hipersomnia, la narcolepsia, trastornos relacionados a la respiración, trastorno del ritmo circadiano y la disomnia no especificada.^{1, 5,7}

- a) **Insomnio:** Es una alteración para poder iniciar o mantener el sueño, caracterizado por dificultad para quedarse dormido, una vez que se inicia el sueño no pueden mantenerlo, presentando varios despertares durante toda la noche, agotando y poniendo en riesgo su salud, como consecuencia provoca: cansancio, irritabilidad, ansiedad, disminuyendo el rendimiento laboral y llevando a una somnolencia diurna.

El insomnio puede estar relacionado a enfermedades psíquicas, patologías o consumo de medicamentos que se presentan en diferentes formas clínicas que incluyen: el insomnio precoz, medio, tardío, transitorio y crónico.^{1,3,4}

- **Insomnio precoz:** Es un trastorno donde el individuo no presenta dificultad para iniciar el sueño, pero una vez que despierta le es difícil volver a conciliar el sueño, alterando las horas de descanso requeridas, es característico de la ansiedad, preocupación o consumo de estimulantes.^{3,4}
- **Insomnio medio:** Al igual que el insomnio precoz las personas no presentan ninguna dificultad para iniciar el sueño, sino para mantenerlo, presentando así varios despertares durante la noche y es característico de: síndromes dolorosos, enfermedades metastásicas y respiratorias.³
- **Insomnio tardío:** Existe dificultad para mantener el sueño, el paciente tiende a despertar horas antes de concluir las horas requeridas de reposo y es característico

de: la depresión y consumo de medicamentos.³

- **Insomnio transitorio:** Es un trastorno que presenta dificultad en el inicio y el mantenimiento del sueño, con una duración de pocos días, característico del estrés, relacionado con enfermedades físicas y psíquicas.^{1,3,4}
- **Insomnio crónico:** Esta forma de insomnio se caracteriza por una duración bastante prolongada, puede abarcar un mes o más de 2 a 3 noches aproximadamente por semana, está relacionada a estrés, ansiedad, dolor, enfermedades y consumo de sustancias tóxicas.³⁻⁵

b) Hipersomnia: Es un excesiva somnolencia ya sea diurna o nocturna, con una duración de 1 mes aproximadamente, presenta la llamada “borrachera del sueño” caracterizada por irritabilidad, confusión, depresión y conducta agresiva al despertarse desencadenando un bajo rendimiento laboral.¹

Las hipersomnias pueden presentarse de tres maneras:¹

- **Recurrente:** donde la hipersomnia vuelve aparecer después de semanas o meses.
- **Idiopática:** caracterizada por extrema somnolencia que puede durar hasta un mes.
- **Postraumática:** precedida de trauma cráneo encefálico.

c) Narcolepsia: Es un trastorno del sueño que se manifiesta con somnolencia excesiva durante el día,

presentando ataques de sueños de corta duración de tipo brusco que impiden al individuo mantenerse despierto durante las actividades cotidianas que realiza, por lo general suelen quedarse dormidos en cualquier tipo de situación o posición, por lo que su estado de conciencia y alerta se encuentra alterado cuando despierta, y la causa más frecuente son los trastornos en el estado de ánimo.^{1,7}

d) Relacionada a trastornos respiratorios: La apnea del sueño denominada también “disfunción respiratoria profunda”, es una interrupción respiratoria que ocurre durante el ciclo del sueño, se caracteriza por pausas repetitivas de la respiración llegando a ocasionar una hipoxia ,suele producirse por adoptar posiciones inadecuadas durante el sueño y es frecuente en personas de la tercera edad, y predomina en el sexo masculino; las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar este trastorno son los sujetos con obesidad, paladar blando amplio, desviación del tabique ,úvula atrófica y macroglosia, el individuo puede presentar somnolencia excesiva durante el día, insomnio, depresión y cansancio.

La apnea del sueño se clasifica en tres tipos: mixta, central y obstructiva, ésta última, impide el paso del aire a las vías respiratorias produciendo los llamados ronquidos. Se puede sospechar de apnea, cuando las personas presentan hipersomnias, somnolencia diurna y ronquidos.^{3, 7,8}

2. PARASOMNIAS

Son fenómenos que se producen a partir de ciertos comportamientos, emociones y percepciones, afectando las fases del ciclo normal

del sueño, sus manifestaciones más dominantes se observan a nivel del músculo esquelético.⁷⁻⁹

Este grupo de cuadros puede clasificarse en:

a) Parasomnias del despertar: como ser:

- **Despertar o borrachera confusional:** Es un fenómeno que produce confusión durante y después del despertar, caracterizado por desorientación y amnesia, por lo general muestran un comportamiento agresivo consigo mismo o con los que lo rodean al momento de despertar .Son muy frecuentes en niños.
- **Sonambulismo:** Es un trastorno que se caracteriza por la dificultad para despertar, existiendo un comportamiento involuntario durante el sueño como el hablar mientras uno camina, pues al momento de despertar el sujeto presenta amnesia, desorientación y confusión. Este trastorno puede estar asociado a trastornos psiquiátricos, consumo de sustancias toxicas en casos de adultos. Predomina en niños.
- **Terror nocturno:** Son episodios con expresiones de pánico caracterizado por la presencia de llantos, gritos, sudoración, vocalizaciones y micciones, que se desarrollan durante las fases del sueño, presenta amnesia y confusión al momento de despertar, tiene mayor prevalencia en la infancia por lo que se recomienda crear un ambiente donde el niño se sienta seguro.⁷⁻⁹

b) Parasomnias en Fase REM, donde se encuentran:

- **Parálisis del sueño aislada:** Trastorno caracterizado por la dificultad para hablar y realizar cualquier movimiento voluntario con la cabeza, miembros superiores e inferiores, pérdida total del tono muscular, sensación intensa de ansiedad provocando alucinaciones .Este tipo de trastorno tiene una corta duración y sucede comúnmente al inicio de las fases del sueño .
- **Trastorno de conducta del sueño REM:** Es la aparición de conductas anormales durante el sueño REM. Los sujetos suelen realizar movimientos violentos autolesionándose o lesionando al compañero de cama, otro tipo de conducta menos agresiva incluye la risa, gritos o movimientos de rascado, despiertan bruscamente refiriendo ensoñaciones, comúnmente se presenta en personas de la tercera edad.
- **Pesadilla:** Son ensoñaciones vivenciales y desagradables, caracterizadas por sensaciones de miedo, ansiedad, dificultad para respirar. A diferencia de los terrores nocturnos la persona no presenta confusión ni desorientación de lo sucedido al momento de despertar y predomina durante la infancia.^{7,8}

3. OTRAS PARASOMNIAS

Estos trastornos no se incluyen en la anterior clasificación por tener características de todas las categorías ya mencionadas, además de presentar signos y datos que no dirigen a un diagnóstico preciso.⁷

Aquí se encuentran los trastornos disociativos del sueño como: la enuresis, el quejido nocturno, el síndrome de explosión cefálica, las alucinaciones del sueño y el síndrome de comida nocturna.

BIBLIOGRAFIA

1. Caballo V.E.: Manual para el tratamiento cognitivo- conductual de trastornos psicológicos, 2^{da} edición. Editorial siglo XXI, Madrid: 2008. 241-271.
2. Alberca R.: Tratamientos De Alteraciones Conductuales En La Enfermedad de Alzheimer y en Otros Procesos Neurológicos. Editorial Panamericana, 1^{era} edición Madrid: 2001 .275-278.
3. Ramírez S, Páez A, Aguilar M, Tapia F.: Alteraciones Psíquicas En Personas Mayores. Editorial Vértice, 1^{era} edición Madrid: 2008. 63-87.
4. González G. P.: Alteraciones del Sueño. Editorial Aula Médica, 1^{era} edición Madrid: 2002. 287- 95.
5. Osuna E, Rubiano A.Schiemann J, Salgado Y.: Principios De La Medicina Del Sueño. Editorial Prensa Moderna, 1^{era} edición Bogotá: 1994. 91-179.
6. Neylan CT, Reynolds III FC, Kupfer JD, Aldrich MS. trastornos de los sueños, Philadelphia, 1989 URL disponible en: <http://www.pdfuploader.com/uppdfs/806/CAP24.pdf> Fecha de acceso:29 de julio de 2013.
7. Ortuño F. Lecciones De Psiquiatría. Editorial Panamericana, 1^{era} edición Madrid: 2009. 285 -313.
8. Velayos JL.: Medicina Del Sueño Enfoque Multidisciplinario. editorial Panamericana, 1^{era} edición Madrid: 2009. 129 -171.
9. Chokroverty S. :Medicina de los trastornos del sueño, 3^{ra} Edición. Editorial Elsevier: Madrid, 2011.3-26.