

Por qué es importante atravesar cada noche por todos los ciclos del sueño

Cuando duermen, las personas transitan distintas etapas que se repiten entre cuatro y seis veces. Cada fase aporta algo al buen funcionamiento del organismo. Los detalles



Habitualmente se le presta especial atención al **número de horas de sueño** que se tiene cada día, pero tan importante como la cantidad es la calidad. Dormir es una función esencial de la vida para restaurar la mente y el cuerpo.

La ciencia ha determinado que el ser humano pasa por varias etapas de sueño. Algunos especialistas lo dividen en cuatro etapas y otros en cinco, aunque todos coinciden en las características y los beneficios que cada una implica para el organismo. Cada noche se pasa entre cuatro a seis veces por cada una de ellas. Estos ciclos duran unos 90 minutos cada uno.

LAS ETAPAS DEL SUEÑO Y LA FUNCIÓN QUE CADA UNA CUMPLE EN EL ORGANISMO:



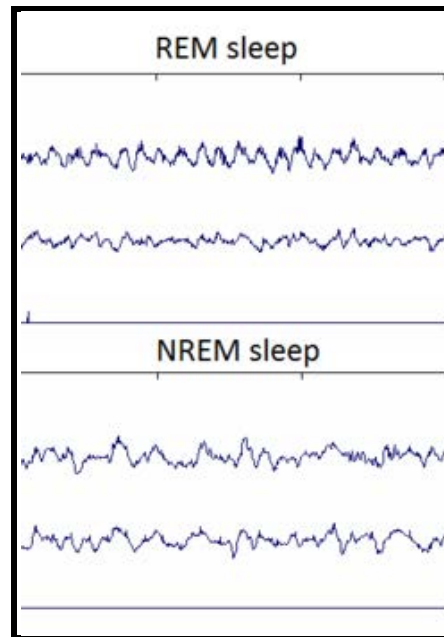
LAS FASES DEL SUEÑO NOREM Y REM

La principal función del sueño es la recuperación fisiológica y psicológica.

Las teorías actuales sugieren que el sueño es un proceso activo de múltiples fases. Distintas ondas cerebrales y actividad del músculo y de los ojos se asocian con las diferentes fases del sueño. El sueño normal consta de dos fases: sueño de no movimiento rápido de los ojos (NREM) y sueño de movimiento rápido de los ojos (REM).

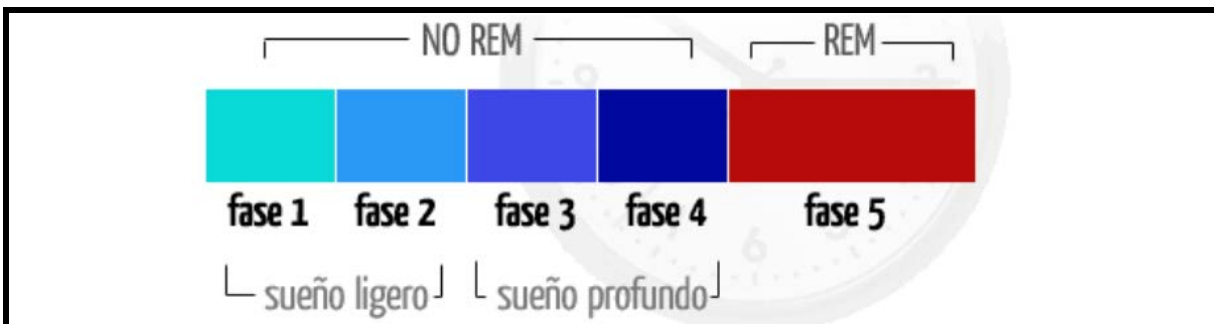


SUEÑO REN Y SUEÑO NREM



Sueño de Movimientos Oculares Rápidos (**REM** por sus siglas en inglés) y **NO REM** (por sus siglas en inglés)

FASES DEL SUEÑO



ETAPA NO REM O NREM (SIN MOVIMIENTO OCULAR RÁPIDO) (por sus siglas en inglés) se distinguen estas fases:

-FASE 1: Etapa de adormecimiento. Abarca más o menos los primeros diez minutos del sueño, desde el período de vigilia hasta el adormecimiento. **Es una etapa de transición.** *El sueño comienza con movimientos oculares no demasiado rápidos. Es una etapa de sueño más ligero, cuando la persona está quedándose dormida. La actividad cerebral comienza a disminuir y los músculos se relajan y pueden contraerse. Por lo general, dura solo unos minutos. La persona puede responder a alguien que le habla o afirmar que no está realmente dormido*

-FASE 2: SUEÑO LIGERO. *La respiración, el ritmo cardíaco y la temperatura corporal descienden a medida que se ingresa a esta etapa ligeramente más profunda del sueño*



NREM. Esta fase abarca unos 25 minutos, pero el tiempo se alarga a medida que durante la noche se va pasando por cada ciclo de sueño, hasta alrededor de 60 minutos. Es la fase más larga del sueño. Representa un 50 al 60% del total del sueño. En esta fase se produce una desconexión del entorno, lo que facilita el mantenimiento del sueño. Disminuye la respiración, ritmo cardíaco y tono muscular.

-FASE 3: TRANSICIÓN. En la tercera etapa de No REM se inicia el *sueño de ondas lentas, a veces llamado delta*. Se trata de una etapa corta, de transición, de apenas unos **pocos minutos**, en la que la persona se **acerca al sueño profundo**. Tanto en esta fase como en la siguiente es cuando el cuerpo se encuentra en estado de relajación profunda y cuando se dan **los picos de segregación de hormona del crecimiento, muy importante para los deportistas y en los niños**. Ocupa menos del 10% del tiempo total de sueño.

-FASE 4: SUEÑO PROFUNDO. *Se ingresa en un sueño profundo y reparador que dura alrededor de 20 a 40 minutos. La actividad de ondas cerebrales durante la etapa de sueño profundo es unas 10 veces más lenta que cuando se está despierto*, según describe el doctor **Matthew Walker**, director del Centro de Ciencias del Sueño Humano de la **Universidad de California, Berkeley**, en su libro *Por qué dormimos: Desbloqueando el poder del sueño y los sueños*.

De esta forma, el cerebro se ralentiza y el sueño se profundiza en las etapas NREM.

“Durante el sueño No REM, nuestro cuerpo trabaja duro para fortalecer nuestro sistema inmunológico, reconstruir huesos y músculos, y reparar y regenerar tejidos”, afirma **Ruth Varkovitzky**, psicóloga clínica.

La fase de sueño profundo ocupa alrededor de un 20% del total del ciclo del sueño. Es la más importante de todas, ya que va a determinar la calidad del descanso. En esta fase también es difícil despertar a una persona. El ritmo respiratorio es muy bajo, lo mismo que la presión arterial, que suele descender entre un 10 y un 30%.

El ciclo de sueño REM y NREM es esencial para la salud física y mental del ser humano (Gad y Jiménez)

-FASE 5 O REM (MOVIMIENTO OCULAR RÁPIDO), por sus siglas en inglés)



Cuando se ingresa al sueño REM la actividad cerebral, el ritmo cardíaco y la presión arterial alcanzan casi los mismos niveles que cuando la persona está despierta. Mientras que los movimientos de los ojos permanecen activos durante REM, los músculos se paralizan temporalmente.

Esta etapa dura entre 10 y 60 minutos, es más corta durante los primeros ciclos de sueño y se alarga a medida que avanza la noche.

La etapa REM es fundamental para las funciones cognitivas como la memoria, el aprendizaje y la creatividad. “Esta importante etapa del sueño ayuda a la consolidación del aprendizaje así como al procesamiento emocional”, dice Varkovitzky en la edición especial de Real Simplen, The Power of Sleep.

Una cantidad equilibrada de sueño REM y NREM es esencial para la salud física y mental del ser humano. Bruce Forman, psicólogo en Weston, Estados Unidos, explica que cuando no existe un equilibrio entre las etapas del sueño puede producirse un declive cognitivo, agotamiento e incluso propensión a los accidentes. “También es un factor de riesgo en problemas de salud como hipertensión, obesidad y diabetes, así como trastornos del estado de ánimo”.

El organismo necesita pasar por cada ciclo de sueño varias veces cada noche. Además cada vez que el ciclo se repite, la proporción de sueño no REM y REM cambia, con una mayor proporción de sueño No REM al comienzo de la noche. y una mayor proporción de sueño REM en las horas de la mañana.



Las personas cuyo sueño suele interrumpirse o acortarse corren el riesgo de no pasar suficiente tiempo en las diferentes

El cerebro espera pasar por los diferentes tipos de sueño en diferentes momentos de la noche, por lo que cambiar poco en cualquiera de los extremos puede alterar seriamente la calidad del sueño.

Aunque los despertares breves durante la noche son normales, Varkovitzky dice que el cuerpo humano puede descansar más y sentirse más recargado con un lapso continuo de sueño. “Tener un período prolongado de sueño nos permite movernos naturalmente a través de todas las etapas del sueño”, señala la especialista.

De esta forma, los especialistas destacan que la calidad del sueño es tan importante como la cantidad de horas. Las personas cuyo sueño suele interrumpirse o acortarse corren el riesgo de no pasar suficiente tiempo en las diferentes etapas del sueño.

Para poder determinar si se está teniendo una buena calidad de sueño es bueno preguntarse si se tiene **problemas para levantarse a la mañana**, si aparecen **dificultades para concentrarse** en las tareas durante el día, **si se se siente somnoliento**. En caso de ser así la solución será dormir mejor.

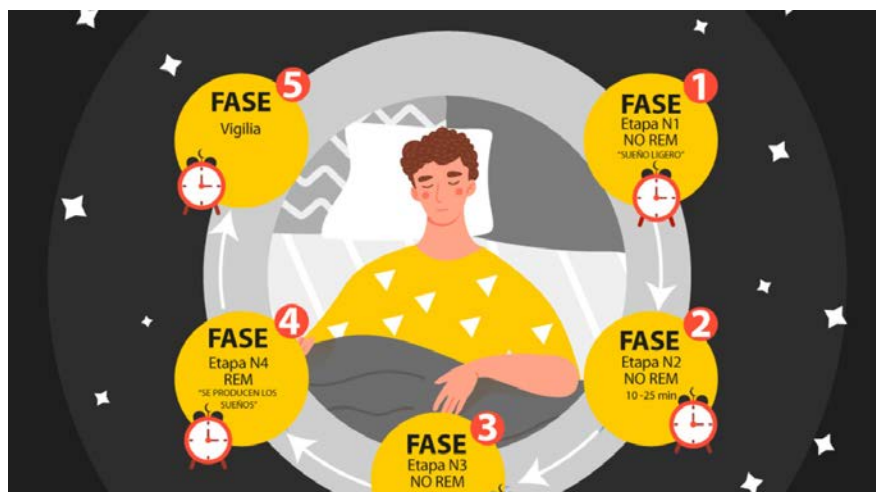
Además, la mala calidad del sueño puede generar irritabilidad, problemas en las

EL SUEÑO INSUFICIENTE O DE MALA CALIDAD PUEDE TENER CONSECUENCIAS SEVERAS EN LA SALUD.

Es posible que la persona se sienta cansada y no rinda como lo hace habitualmente, que su capacidad de pensar se vea disminuida, la reacción se ralentiza y es **más difícil recordar cosas**. En ese contexto es posible tomar malas decisiones y ponerse en situaciones de riesgo sin ser consciente de ello. Las personas que no duermen bien son más proclives a sufrir accidentes.



Además, la mala calidad del sueño puede generar irritabilidad, problemas en las relaciones, especialmente para niños y adolescentes, depresión, ansiedad. En cuanto a la salud física los estudios mostraron que no dormir lo suficiente o tener un sueño poco reparador aumenta el riesgo de tener presión alta, afecciones cardíacas, accidentes cerebrovasculares, enfermedad del riñón, obesidad y diabetes tipo 2.



Como se dijo, **dormir de manera insuficiente puede afectar la liberación de las hormonas que ayudan a crear masa muscular, combatir infecciones y reparar células.**

Además, en los niños puede hacer que no liberen suficientes hormonas del crecimiento.

www.psicoadolescencia.com

Infobae, 1 de Mayo de 2022

<https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2022/05/01/por-que-es-importante-atravesar-cada-noche-por-todos-los-ciclos-del-sueno/>

SEGUIR LEYENDO

[La importancia de crear el entorno perfecto al irse a dormir: 5 claves para conseguir un buen descanso](#)

[Sueño y pandemia: 8 consejos imprescindibles para dormir bien y descansar](#)

[Cómo debe ser la habitación ideal para tener el mejor descanso](#)