

SERVICIOS AL LECTOR

EL CORREO DEL GOLFO pone a disposición de los lectores secciones que permiten realizar consultas sobre materia legal, laboral, visados, finanzas o medicina. Al frente de ellas están reconocidos profesionales que ejercen en Emiratos Árabes como la abogada María Rubert, el médico Luis Gavin o el asesor financiero Ángel Lemos. Las secciones tienen asimismo presencia diaria en www.elcorreo.ae.



ESPECIALISTA MÉDICO

POR LUIS GAVIN
www.drLuisGavin.dental

Dirija sus cuestiones a redaccion@elcorreo.ae

¿Cuántas horas son necesarias dormir al día?

El interés de numerosos pacientes me ha impulsado a abordar un tema que realmente me apasiona: las alteraciones de sueño. Es una cuestión compleja que exige entrar en el detalle e incluso en determinados aspectos técnicos que son fundamentales para entender qué es a lo que se enfrentan las personas que padecen y sufren este mal, por lo que lo abordaré en varios capítulos. Y ya les adelanto que en el primero, que es el que ahora desarrollo, quiero llegar a una conclusión que incluya la respuesta a una pregunta que muchas veces nos hacemos y que no siempre se contesta de forma rigurosa: ¿cuántas horas son necesarias dormir al día dependiendo de la edad?

Realmente los trastornos del sueño no son una patología grave en sí misma, pero tienen serias implicaciones en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales...

El patrón del sueño no es uniforme, sino que tiene varias fases diferenciadas: Fase 1-N1, se produce el adormecimiento, la transición entre la vigilia y el sueño; Fase 2-N2, el sueño es ligero y disminuyen el ritmo cardíaco y el respiratorio; Fase 3, que es la de transición hacia el sueño profundo; Fase 4, donde el grado de profundidad es mayor y resulta muy difícil despertarse; y la Fase REM-R, en la que se producen movimientos oculares rápidos y mayor actividad cerebral. Esta fase aumenta durante la segunda mitad de la noche.

A partir de este punto, es importante aclarar que el sueño se clasifica desde el punto de vista estructural en dos estados completamente diferentes llamados sueño No MOR (NMOR) y sueño MOR (MOR: movimientos oculares rápidos) que tienden a interrela-

cionarse. En adultos normales, el dormir se inicia con sueño NMOR, mientras que en los infantes normales comienza con MOR.

Pero, ¿cuántas horas son necesarias dormir? Realmente no se puede establecer el número de horas exacto, es un aspecto muy individual y el nivel de actividad física condiciona. Difieren según la edad, pero también repercuten otros factores como las estaciones del año –más necesidad de sueño en invierno y menos necesidad de dormir en verano–, los cambios fisiológicos –adolescencia o menopausia– y situaciones de cansancio.

Lo más importante es la percepción individual de si se descansa o no.

Los recién nacidos necesitan el 50% del sueño en fase REM, el 25% en las fases 3 y 4, y el otro 25% en el resto de fases. En total duermen unas 15 horas.

A los dos años se duerme unas 11 horas, de las que el 30-35% son fase REM, 25% fases 3-4 y el 45-50%, en el resto de fases.

A los 10 años, el tiempo destinado a dormir es de unas 10 horas y media. De ellas, el 25% fase REM, 25-30% fases

3 y 4 y el 50-45% en el resto de fases.

De 16 a 65 años de edad, la media de horas de sueño es de 7 y media: 25% sueño REM, 25% fases 3 y 4 y 50% el resto de fases.

Los mayores de 65 años duermen 7 horas, de las que el 20-25% son en la fase REM, y el 70-75% en el resto de fases, excluyendo la 3 y 4.

En el próximo capítulo abordaré aspectos de sumo interés, porque ¿se preguntado alguna vez si la alimentación que ingiere y cuándo y dónde la toma tiene relación con las alteraciones del sueño que sufre? Le sorprenderá la respuesta.

Dr. Luis Gavin, Cirugía Oral y Maxilofacial, Consultant reconocido por las instituciones DHA, HAAD y MOH. Instructor oficial de Medicina del Sueño y profesor de Sharjah Univ. Contacto: +971567048581, drluisgavin@drluisgavin.com, www.drLuisGavin.dental.

