



# Noches sin sueño

Cuando llega la noche y el sueño no, las horas son interminables. Y el día después, peor. Una nota con la doctora Margarita Blanco, directora del Club del Sueño.

Texto: Constanza Gechter  
Fotos: Victoria Gradín

*“Casi todos hemos tenido una noche de insomnio, ya sea por un problema en el estudio, en la vida afectiva o en el trabajo. Pero el insomnio es de trascendencia cuando se presenta varias noches o durante semanas o meses”,* expresa la doctora **Margarita Blanco**, jefa del Departamento de Medicina del Sueño del Hospital Francés y directora médica del Club del Sueño. Y es entonces cuando el sueño -o su ausencia- se convierten en un problema.

Por este rincón del mundo son muchos los que se identifican con la segunda parte de su afirmación, porque según la Encuesta Latinoamérica 2000, un sondeo realizado en México, San Pablo y Buenos Aires por la Sociedad Latinoamericana de Sueño, un 60% de los entrevistados declaró tener diversos problemas para dormir. Y más aún: de las más de 1000 personas a las que el Club del Sueño preguntó cómo era su sueño crisis mediante -seis meses antes y seis meses después de diciembre de 2001-, el 31 por ciento dijo que su sueño había empeorado, mientras que el 40 por ciento manifestó padecer somnolencia diurna excesiva.

### Sueño vital

*“Mientras dormimos se modifican muchas de nuestras funciones vitales, como por ejemplo la frecuencia y el ritmo respiratorio y cardíaco, la secreción hormonal, la actividad de nuestros músculos, la presión arterial y nuestra temperatura. Estos cambios se producen con horarios determinados y de que ellos se presenten, con un ritmo casi estable en cada noche de nuestra vida, depende nuestra estabilidad diurna y la calidad de nuestra vida”,* explica la doctora Blanco.

Para los especialistas, un buen dormir es:

- Dedicar al sueño nocturno una cantidad de horas regular y satisfactoria (6 a 8 en los adultos).
- Sentirse descansado y animoso al levantarse en la mañana.
- No sentir somnolencia durante el día.
- No moverse, levantarse o hablar durante el sueño.

- No roncar ni tener interrupciones respiratorias.
- No despertarse sin causa aparente.
- No tener sueños desagradables o pesadillas en forma reiterada.

### Dormir mal

Insomnio es lo primero en que se piensa cuando se habla de alteraciones del sueño. Sin embargo, y aunque los trastornos más frecuentes en la consulta médica son el insomnio y el ronquido con o sin apneas, también hay un importante número de consultas por sonambulismo, pesadillas, movimientos de las piernas y somnolencia diurna. No todas ellas se engloban bajo el término insomnio.

*“El insomnio es un síntoma que requiere una adecuada y cuidadosa evaluación: aparece como una alteración de la cantidad o calidad del sueño y puede presentarse como una dificultad para iniciarlo o mantenerlo”,* expresa Blanco. Está asociado a un sinnúmero de factores: emocionales, afectivos, económicos, sociales, laborales y, en buena medida, a un hábito de vida -principalmente con las comidas- desordenado. *“Además, la ansiedad que genera el ritmo de vida actual es un factor preponderante en la aparición de trastornos para conciliar o mantener el sueño”,* agrega.



### Mínimo 5 horas...

Hay personas que duermen pocas horas desde edades tempranas y se autocalifican como insomnes. Esto no es un problema ni una patología, sino una condición particular, que les permite recuperar energía durmiendo 4 ó 5 horas por día. Su rendimiento físico e intelectual es absolutamente normal y nunca padecen somnolencia o sensación de fatiga. Se los llama "dormidores breves" y no deben ser inducidos a dormir más de lo que necesitan. La mayoría de la población, al menos en el mundo occidental, duerme entre 7 y 8 horas. La necesidad de horas de sueño disminuye con el paso de la edad y, de acuerdo con las últimas publicaciones, la cantidad mínima que necesita dormir un adulto se establece en 5 horas.



Esa sensación de estar siempre cansado y de no haber tenido un sueño reparador trae consecuencias. *“En el contexto individual, predominan los trastornos de la memoria, las alteraciones del carácter, cierta dificultad para realizar tareas medianamente complejas, la disminución en la capacidad de trabajo, el aumento de la posibilidad de errores y accidentes, laborales y hogareños, o el aumento de la posibilidad de desencadenar crisis epilépticas o alteraciones psiquiátricas”*, describe la especialista en sueño. *“En el contexto social, el deterioro de la relaciones interpersonales, la pérdida del trabajo o de la pareja, los daños a terceros por accidentes o fallas laborales, o por accidentes hogareños como caídas de bebés”*, continúa.

Para encontrar una solución y lograr que la ida a la cama sea un momento placentero y no tortuoso, no hay una respuesta instantánea. Si queremos obtener una mejoría, hay que tomarse el tiempo necesario para establecer el control de ciertas pautas que ayudan a obtener el mejor sueño posible. Los fármacos tienen que estar administrados por especialistas, ya que muchos de ellos producen adicción o trastornos varios con el uso crónico. ■

## El Club del Sueño

Su objetivo es informar a la población acerca de los trastornos del sueño y ayudar a mejorar el sueño nocturno y la calidad de vida. Hay reuniones semanales que funcionan como consulta abierta, y donde muchas personas asisten para resolver su trastorno.

### El decálogo de Oro del Club del Sueño para un buen dormir aconseja:

1. Levantarse temprano, manteniendo fijo el horario de levantarse y acostarse.
2. Tomar un desayuno importante.
3. Realizar una caminata.
4. Almorzar bien.
5. Evitar la siesta horizontal, no acostarse. Si dormir sentado plácidamente, de 15 a 30 minutos como máximo (mini siesta reparadora).
6. Merienda: ídem al desayuno, importante.
7. Antes de la caída del sol, una nueva caminata. No realizar actividad física después de la cena. Antes de la comida nocturna, empezar a buscar la tranquilidad.
8. Cenar frugalmente, restringiendo el alcohol, así como el café, té o mate. Evitar las carnes rojas, verduras crudas, o comidas complejas y picantes.
9. Dedicar el tiempo previo a la hora de dormir a realizar actividades pasivas y placenteras, como leer o mirar televisión sentados, escuchar música o elegir la ropa para el día siguiente.
10. Evitar la invasión de preocupaciones y problemas del día. No ir a la cama hasta el momento de dormir. La habitación debe ser acogedora y cómoda, disponerla de forma tal que al acostarse sienta un gran placer.

## Más información

**Dirección:** La Rioja 951, Capital Federal (1221)

**Reuniones todos los lunes de 18 a 20 hs.**

**Tel.:** 4959-1500 (int. 2651)

**Fax:** 4956-0120

**E-mail:** [medsue@rems.com.ar](mailto:medsue@rems.com.ar)

**Web:** [www.rems.com.ar](http://www.rems.com.ar)

