

¿Qué es el sueño? Una función fisiológica de vital importancia. Se define como un estado natural, que se repite regularmente, de reposo del cuerpo y la mente con baja o nula conciencia del entorno, típicamente acompañado de una postura relajada y movimientos mínimos. El sueño es un proceso activo durante el cual el organismo recupera su nivel energético que repercute en nuestro estado de bienestar psíquico y físico.

¿Por qué es importante el sueño? El sueño juega un papel muy importante en mantener nuestra salud y bienestar. Esto explica por qué tras una noche en la que hemos dormido bien, nos encontramos con más energía, pensamos con mayor claridad y nos sentimos de mejor humor.

- El sueño tiene una función reparadora, es necesario para el correcto funcionamiento del sistema inmune, sistema que nos defiende de las infecciones.
- El sueño participa en mejorar la memoria, permite que el cerebro procese las experiencias y conocimientos del día anterior.
- El sueño colabora en la salud de nuestro corazón, reduce el nivel de estrés y de inflamación de nuestro organismo. Estos dos factores se relacionan con las cardiopatías y las enfermedades cerebrovasculares.
- El sueño se relaciona con el estado anímico. Las personas que habitualmente no duermen las horas que necesitan son más propensas a padecer trastornos del estado de ánimo, como la ansiedad y la depresión.
- El sueño ayuda a controlar el peso. El sueño interviene en la regulación de las hormonas que controlan el apetito. Existe un mayor riesgo de padecer obesidad entre los niños y adultos que duermen poco.
- La falta de sueño aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2.



Los trastornos del sueño alteran el patrón normal de sueño, afectan a la persona no sólo en la noche también en la vida diurna.

¿Quién puede padecer un trastorno del sueño? Se calcula que un 20-30% de la población puede padecer un trastorno del sueño. Lo sufren con alta probabilidad aquellas personas que duermen mal y/o poco, o sienten cierta intranquilidad en las piernas por las noches, o se quedan dormidas inadecuadamente durante el día, o le ocurren cosas extrañas en el sueño aunque no las recuerden, o roncan y dejan de respirar mientras duermen y, en general, todas aquellas personas que sienten que algo les ocurre con su sueño que no les permite desarrollar una actividad diurna adecuada.

Puede realizar el cuestionario [Examine su sueño](index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=55) que le permitirá evaluarse y orientarse acerca de la posibilidad o no de padecer un trastorno del sueño.

¿Cuáles son los riesgos de padecer un trastorno del sueño no tratado? La mayoría de las personas que padece un trastorno del sueño convive con sus síntomas sin saber que padece una alteración que puede ser diagnosticada y tratada por lo que no consulta a su médico. Un trastorno del sueño no tratado reduce la calidad de vida, puede reducir la productividad durante el día, aumenta el riesgo de sufrir accidentes, aumenta las posibilidades de padecer otras enfermedades y se relaciona con tasas más altas de mortalidad.

¿Tienen tratamiento los trastornos del sueño?

Rotundamente sí. Los

[trastornos del sueño](index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=54 "Trastornos") pueden en algunos casos curarse, como el [insomnio](index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=11 "Insomnio"), y en otros casos tratarse, como la [narcolepsia](index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=13 "Narcolepsia"), permitiendo que la persona afectada mejore su calidad de vida y desarrolle una vida normal.