



Si las siestas son largas o muy frecuentes, aumentan la somnolencia diurna y reducen la necesidad de sueño nocturno, dicen los expertos.

SE VUELVE MÁS LIGERO Y FRAGMENTADO, Y HAY UNA MENOR DURACIÓN DEL SUEÑO TOTAL NOCTURNO

# Dormir menos y despertar más: así cambia el sueño con la edad (y qué se puede hacer al respecto)

Aunque algunas variaciones son parte natural del envejecimiento, se puede actuar para mejorar la calidad del descanso y prevenir que estos problemas afecten la salud, dicen los especialistas. Conservar una adecuada higiene del sueño es clave, agregan, y las siestas pueden ser "un arma de doble filo".

SOFÍA MALIENDA

**A**nibal siente que ya lle-  
 go definitivamente a la  
 vejez. A sus 63 años, le  
 está costando dormir  
 hasta tarde y durante  
 la semana se despierta antes de su  
 alarma. "Lo que me llama mucho la  
 atención es que, independiente de la  
 hora en que me acueste, igual me  
 despierto antes que suene el des-  
 pertador", cuenta. "Además, me le-  
 vanto muchas veces en la noche. A  
 estas alturas, la verdad es que ya  
 me resigné a que sea así", agrega.

"Es normal que el sueño cambie  
 con la edad, pero no es un mito ni  
 significa que sea saludable dormir  
 mal", dice Hugo González, médico  
 internista y geriatra, e instructor  
 adjunto de la sección de Geriatría  
 UC. "Los adultos mayores suelen  
 experimentar ciertos cambios na-  
 turales en sus patrones de sueño,  
 aunque esto no implica necesaria-  
 mente una disminución drástica  
 de las horas de sueño recomenda-  
 das", complementa. Entre los cam-  
 bios normales menciona una dis-  
 minución del sueño profundo (al  
 reducirse, el sueño se vuelve más  
 ligero y fragmentado) y una menor  
 duración total del sueño nocturno.  
 "Pueden dormir entre 6 y 7 horas  
 en lugar de las 7 a 9 horas habitua-  
 les en adultos más jóvenes", dice. A  
 su vez, se producen despertares  
 nocturnos más frecuentes.

"A medida que va pasando la  
 edad, es habitual que disminuyan  
 las horas de sueño, pasando de entre  
 14 y 17 horas en un recién nacido  
 hasta 6 a 8 en los adultos mayores.  
 Además de eso, el sueño con la edad  
 se vuelve más superficial y fragmen-  
 tado, siendo un sueño de menor ca-  
 lidad, sumado a lo anterior, suelen  
 despertar más temprano y dormir  
 más sesa", comenta Carolina Oliva,  
 otorrinolaringóloga y especialista en  
 sueño de Clínica Indisa, quien agre-  
 ga que esto ocurre debido a cambios  
 naturales en el ciclo circadiano, que  
 es el que regula nuestro sueño-vig-  
 lia, pero además se suma que duran-  
 te el envejecimiento aumenta la pre-  
 valencia de otras enfermedades del  
 sueño, como la apnea obstructiva

## Cuándo acudir a un especialista:

Es importante consultar a un especialista en sueño cuando los problemas para dormir persisten o afectan la calidad de vida, dice Hugo González, médico internista y geriatra, e instructor adjunto de la sección de Geriatría UC. Explica que algunas señales clave son:

**1 INSOMNIO CRÓNICO (MÁS DE 3 SEMANAS):**  
 Si bien dificultades para conciliar el  
 sueño, mantenerlo o se despierta  
 demasiado temprano al menos 3  
 noches por semana durante varias semanas, y  
 esto interfiere con sus actividades diarias, es  
 hora de buscar ayuda, dice.

**2 CANSANCIO EXCESIVO DURANTE EL DÍA:**  
 -Si se siente somnoliento o fatigado a  
 pesar de haber dormido lo suficiente.  
 -Si le cuesta concentrarse o se queda  
 dormido en momentos inapropiados (por ejemplo,  
 viendo la televisión o leyendo).

**3 SOSPECHA DE APNEA DEL SUEÑO:**  
 -Ronquidos fuertes y pausas  
 respiratorias durante el sueño.  
 -Despertares frecuentes con  
 sensación de ahogo o boca seca.  
 -Dolores de cabeza matutinos o sensación de  
 sueño no reparador.

**4 MOVIMIENTOS INVOLUNTARIOS DURANTE LA NOCHE**  
 -Síntomas de síndrome de piernas  
 inquietas (sensación de hormigueo o  
 necesidad urgente de mover las  
 piernas al acostarse).  
 -Movimientos bruscos de las extremidades que  
 interrumpen el sueño (trastorno de movimientos  
 periódicos de las piernas).

del sueño, el insomnio o el síndrome  
 de piernas inquietas.

González también menciona co-  
 mo factores que pueden afectar el  
 uso de medicamentos: "Muchos  
 adultos mayores toman medica-  
 mentos para diversas condiciones  
 (hipertensión, diabetes, enferme-  
 des del corazón y depresión, entre  
 otros) que pueden causar efectos  
 secundarios que alteran el sueño,  
 como insomnio, pesadillas o som-  
 nolencia diurna", señala. También

**5 CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO NOCTURNO O CONFUSIÓN:**  
 -Alucinaciones,  
 episodios de confusión o  
 agitación nocturna,  
 especialmente en personas  
 con deterioro cognitivo o  
 enfermedad de Alzheimer.  
 -Parálisis del sueño o  
 pesadillas frecuentes que  
 causan miedo a dormir.

**6 DEPRESIÓN, ANSIEDAD O ESTRÉS PROLONGADO**  
 Si los problemas  
 emocionales están  
 contribuyendo al insomnio,  
 puede ser necesario un  
 enfoque combinado entre el  
 especialista del sueño y un  
 psicólogo o psiquiatra.

¿A quién acudir?  
 -Especialista en medicina del  
 sueño o neurólogo.  
 -Psiquiatra, si los problemas  
 de sueño están relacionados  
 con ansiedad o depresión.  
 -Cardiólogo o neumólogo, en  
 casos de apnea del sueño o  
 trastornos respiratorios.

comenta que la falta de ejercicio físico  
 o de exposición a la luz solar duran-  
 te el día puede interferir con el  
 ciclo sueño-vigilia. Cambios en la  
 rutina tras la jubilación, menos estí-  
 mulos sociales o pasar mucho tiem-  
 po en casa pueden afectar igual-  
 mente la calidad del sueño, explica.

## Qué se puede hacer

"Si bien existen cambios natu-  
 rales con el paso de los años,

nuestra salud del sueño es funda-  
 mental en cualquier etapa de la  
 vida; por lo tanto, siempre es im-  
 portante realizar una buena ruti-  
 na de sueño, además de recibir  
 tratamiento en caso de trastornos  
 del sueño", recalca la especialista  
 de Clínica Indisa.

González coincide: "Aunque al-  
 gunos cambios en el sueño son  
 parte natural del envejecimiento,  
 se puede actuar para mejorar la ca-  
 lidad del sueño y prevenir que es-  
 tos problemas afecten la salud".  
 Dentro de las mejores estrategias,  
 Oliva menciona conservar una ade-  
 cuada higiene del sueño. Esto inclu-  
 ye tener una rutina regular a la hora  
 de dormir y levantarse, incluido du-  
 rante el fin de semana; que la habita-  
 ción sea cómoda, con tempera-  
 tura adecuada y sin luces; realizar  
 ejercicio de forma regular. En  
 cuanto a las co-  
 sas que hay que evitar, menciona co-  
 mer tarde o beber alcohol, el uso de  
 pantallas en la habitación y el con-  
 sumo de tabaco y cafeína.

"Lo más efectivo para todas las  
 personas mayores es adquirir hábi-  
 tos que le den las señales adecuadas  
 al reloj biológico para que nos pue-  
 da hacer dormir el tiempo adecuado  
 y suficiente", dice Alejandro de  
 Marín, neurólogo del Programa de  
 Medicina del Sueño de Clínica Uni-  
 versidad de los Andes. Señala que la  
 primera medida tiene que ver con  
 las correctas señales del ciclo de luz  
 y oscuridad. "Es importante que  
 dentro de la casa esté oscuro dos  
 horas antes de la hora en la que uno  
 planifica acostarse", aconseja.

La segunda medida es que el  
 dormitorio se ocupe netamente  
 para dormir y no pasar ahí gran  
 parte del día. "También hay que  
 evitar el uso de hipnóticos, ya que  
 generan un sueño anormal y pier-  
 den su efectividad, además de pro-  
 ducir dependencia", advierte, y por  
 último, recomienda despertarse  
 con un horario fijo, exponerse a la  
 luz y realizar actividad física, "por-  
 que la mejor manera de combatir  
 la somnolencia es moviéndose".

## ¿Y las siestas?

Las siestas pueden ser una espa-  
 da de doble filo, advierte González:  
 "Bien manejadas, ayudan a recupera-  
 r energía, mejorar el estado de  
 alerta y reducir el riesgo de caídas o  
 errores por fatiga, pero por el con-  
 trario, mal gestionadas, pueden  
 empeorar el insomnio o interferir  
 con el ciclo del sueño nocturno".

¿Cuándo las siestas ayudan?  
 El especialista dice que si son de  
 una duración corta (20-30 minu-  
 tos), mejoran el rendimiento cog-  
 nitivo y físico sin afectar el sueño  
 nocturno. Además, deben ser an-  
 tes de las tres de la tarde. "Si la sie-  
 sta es demasiado tarde, es más pro-  
 bable que retrase la hora de dor-  
 mir", recalca.

¿Cuándo pueden empeorar el  
 problema? Si son largas (más de 1  
 hora) o muy frecuentes, aumentan  
 la somnolencia diurna y reducen la  
 necesidad de sueño nocturno. En  
 personas con insomnio crónico,  
 las siestas pueden mantener el ci-  
 clo de privación de sueño noctur-  
 no al eliminar la presión natural  
 del cuerpo por dormir.

## Con el calor

Durante las últimas semanas, a  
 muchas personas les ha costado  
 conciliar el sueño debido a las altas  
 temperaturas. "Los pacientes adu-  
 ltos mayores son particularmente  
 frágiles a los cambios de tempera-  
 tura, ya que tienen una menor tem-  
 peratura corporal y una menor re-  
 gulación. Por lo tanto, es impor-  
 tante mantener una habitación a  
 una temperatura ideal (18 grados),  
 mediante ventilación, pero además  
 hay que tener  
 precaución con  
 el uso de venti-  
 ladores que lie-  
 guen directa-  
 mente al cuerpo,  
 o con el uso de ai-

re acondicionado que puede irritar  
 la vía aérea superior, sobre todo en  
 adultos mayores", precisa Oliva.

"El calor afecta negativamente a  
 todas las personas. Nuestro reloj  
 biológico necesita inducir el sueño,  
 y para eso, la temperatura corporal  
 debe disminuir", sostiene De Marín.  
 Algunas recomendaciones son que  
 la habitación esté en torno a los  
 20 grados. Para ello, hay que re-  
 frescar la casa y abrir las ventanas  
 temprano durante la mañana para  
 que entre el aire y cerrar cuando  
 comience a hacer calor.

Otras recomendaciones son el  
 uso de un ventilador en velocidad  
 baja para no tener problemas con  
 el ruido. Junto con esto, lo ideal es  
 que se cuente con un temporiza-  
 dor para apagarlo entre las 3:00 y  
 las 4:00 de la mañana, debido a  
 que a esa hora la temperatura  
 ambiente empieza a bajar. Tam-  
 bién hay otros consejos básicos,  
 como usar ropa liviana y de algo-  
 dón para dormir y darse una du-  
 cha tibia antes de irse a la cama.  
 Para algunas personas puede ser  
 útil rociar con agua muy leve-  
 mente la almohada o parte de la  
 ropa de cama.

*"Si bien existen cambios naturales con el paso de los años, nuestra salud del sueño es fundamental en cualquier etapa de la vida".*

Carolina Oliva, otorrinolaringóloga y especialista en sueño de Clínica Indisa.

*"La falta de ejercicio físico o de exposición a la luz solar durante el día puede interferir con el ciclo sueño-vigilia".*

Hugo González, médico internista y geriatra, e instructor adjunto de la sección de Geriatría UC.

*"Lo más efectivo para todas las personas mayores es adquirir hábitos que le den las señales adecuadas al reloj biológico para que nos pueda hacer dormir el tiempo adecuado y suficiente".*

Alejandro de Marín, neurólogo del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes.

