

El sueño, actividad que realizamos cada día y que nos ocupa una tercera parte de nuestra vida, no es valorado con la importancia que tiene hasta que padecemos, por diferentes motivos, las consecuencias de su falta o exceso.

¿Qué importancia tiene el sueño?

Es una necesidad fisiológica tan esencial como alimentarse o beber. Nadie puede vivir sin un mínimo de sueño. Forma parte de un ritmo circadiano, junto con la vigilia (estar despierto) en el que ambos son opuestos pero están estrechamente relacionados; cualquiera de las dos partes que sufra una alteración repercutirá en la otra, es decir, si no pasamos un buen día por nerviosismo, dolores o preocupaciones, seguramente tendremos una mala noche y si pasamos una noche de sueño insuficiente o poco reparador, el día siguiente estaremos fatigados, irritables y poco concentrados.

Es por tanto, indispensable dormir bien para gozar de buena salud, física, mental y emocional.

¿Qué ocurre mientras dormimos?

Mientras dormimos nuestro cerebro no se para, si bien la actividad cerebral no es tan alta como en la vigilia no es menos importante; es el momento en que se asientan las percepciones, vivencias y aprendizajes adquiridos durante el día.

A nivel físico la actividad se ralentiza, la musculatura se relaja, la temperatura corporal baja (por eso en cuanto nos adormecemos suele cogernos el frío), la respiración se vuelve más lenta y rítmica, etc.

El dormir no es una actividad uniforme sino que se compone de cinco fases distintas en cuanto a duración, profundidad del sueño



y cantidad y tipo de ondas eléctricas que emite el cerebro. Estas cinco fases forman un ciclo que es el mismo para todas las personas y que se repiten a lo largo de la noche. En una noche podemos realizar cuatro o cinco ciclos completos, pudiendo durar cada uno entre noventa o ciento veinte minutos.

La primera fase del sueño se denomina "Estado de somnolencia". Es una fase breve, apenas unos minutos. El sueño es superficial, tienen lugar los cambios físicos que antes citaba y la actividad del cerebro se hace más lenta.

En la segunda fase el sueño se va haciendo más profundo y las ondas del cerebro continúan lentificándose.

La tercera y cuarta fase se denomina "Sueño profundo" o "Sueño delta". Las ondas son todavía más pausadas y para despertarnos se necesitan fuertes estímulos. Estas dos fases pueden durar entre sesenta o setenta minutos.

La quinta fase es la última del ciclo. Se conoce como "Sueño REM" (fase de Movimiento Rápido de los Ojos). Este signo, perceptible para el que está despierto, evidencia el máximo nivel de profundidad del sueño. Es en este período cuando soñamos y si nos despertamos en este momento podemos recordar el sueño sin

dificultad.

La duración de las fases del sueño varían de un ciclo a otro; así esta última fase en el primer ciclo puede durar sólo cinco minutos, mientras que en el último entre treinta y sesenta minutos. Soñamos pues, cuatro o cinco veces por noche aunque no lo recordemos.

¿Cuántas horas necesitamos dormir?

Las horas que uno necesita dormir dependen de cada caso particular. Entre muchos otros factores influyen desde la edad hasta los genes.

Aunque se desconoce con exactitud qué exigencia de sueño tiene el organismo, los límites oscilan entre las cinco o seis horas hasta las nueve o diez. Normalmente, un lactante necesita de 11 a 12 horas; un niño, de 9 a 10; un adolescente, de 8 a 9 horas; un adulto de 7 a 8, y las personas mayores de setenta años, de 5 a 6.

Una manera de comprobar que uno duerme lo suficiente es probando durante varios días cuántas horas necesita dormir para despertarse de manera natural (sin necesidad de despertador) y cómo se encuentra de activo, descansado y sin sensación de sueño durante el día.