

La importancia de dormir y soñar

Leonardo Palacios Sánchez MD

Profesor Titular y Emérito de Neurología

Centro de investigación en Neurociencia NeURovitae

Universidad del Rosario

La esperanza es un sueño despierto.

Aristóteles (384 a C.- 322 a C.)

¿Qué es la vida? Un frenesí. ¿Qué es la vida? Una ilusión, una sombra, una ficción; y el mayor bien es pequeño; que toda la vida es sueño, y los sueños, sueños son.

Pedro Calderón de la Barca (1600-1681)

El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de los sueños.

Eleanor Roosevelt (1884-1962)

Durante siglos se consideró que las cosas más importantes de nuestra vida ocurren mientras estamos despiertos y que dormir es exclusivamente un período destinado a recuperar energías para poder seguir adelante al día siguiente.

Sin embargo no es así: dormir es una función esencial para nuestra existencia, tan importante como comer, respirar o beber agua. En el ciclo de veinticuatro horas que constituye un día, un adulto duerme en promedio ocho horas; esto quiere decir que pasamos el 30 % de nuestra vida durmiendo. La duración del sueño varía de una persona a otra y así como algunos “dormidores cortos” logran recuperar su energía con 5 a 6 horas de sueño, los “dormidores largos” requieren 8 a 10 horas de sueño para recuperarse por completo, y ambas circunstancias son normales. El ideal es dormir 8 horas al día. Hacerlo durante menos de cinco horas, situación que logran algunas personas despertando con energía y un estado óptimo de concentración, conlleva riesgos para la salud, especialmente para el aparato cardiovascular, incrementando el riesgo de infarto de miocardio. Con relación a hábitos de sueño, los seres humanos nos dividimos en madrugadores y trasnochadores. Los primeros son personas que tienen mayor vigor y energía en las primeras horas de la mañana mientras que los segundos tienen mayor vigor y energía al final del día, incluso tarde en la noche, cuando tienen su mayor capacidad para concentrarse, y escribir, o en el caso de artistas componer piezas musicales, pintar, esculpir, etc. (1,2,3)



Sol ardiente de junio. Frederic Lord Leighton. 1895. Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/Sol_ardiente_de_junio#/media/Archivo:Flaming June, by Frederic Lord Leighton \(1830-1896\).jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Sol_ardiente_de_junio#/media/Archivo:Flaming_June,_by_Frederic_Lord_Leighton_(1830-1896).jpg)

Durante el sueño se presentan dos etapas, una denominada sueño lento, en la cual no hay movimientos oculares rápidos y otra que se denomina sueño paradójico, en la cual hay movimientos oculares rápidos. Durante la etapa de sueño lento hay una importante recuperación física: disminuye la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, el consumo de oxígeno, se conserva el tono muscular la temperatura corporal desciende medio a un grado centígrado y hay muy poca actividad mental. Cuando iniciamos nuestro ciclo de sueño lo hacemos siempre por sueño lento, también denominado sueño NREM, por su sigla en inglés (non rapid eye movements) que a su vez tiene varias etapas denominadas I, II, III y IV (estas dos últimas llamadas sueño profundo) con una duración de setenta a noventa minutos para posteriormente entrar en sueño paradójico, también denominado sueño REM, por su sigla en inglés (rapid eye movements) que dura entre 20 y 25 minutos. A lo largo de la noche se producen varios ciclos similares al descrito, y en los períodos de sueño paradójico soñamos. En la “primera mitad de la noche”, predomina el sueño lento, y en la “segunda mitad de la noche” predomina el paradójico. Por eso, con alguna frecuencia despertamos en la mañana y recordamos aquello en lo que estamos soñando en ese momento. (1,2,3)



Fases o etapas del sueño. Fuente: https://unadmsaludable.unadmexico.mx/dormir_bien-que_es_el_sueno.html

¡Soñar nos permite entrar al mundo fantástico de la actividad mental mientras estamos dormidos, (actividad onírica), 4 o 5 veces cada noche! Durante esta etapa el tono de nuestros músculos estriados, aquellos que nos permiten realizar movimientos voluntarios como caminar, mover las manos o hablar disminuye de manera muy importante, hay movimientos oculares en diferentes sentidos, aumenta la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, el consumo de oxígeno, y soñamos. El diafragma, algunos músculos involucrados con los movimientos respiratorios, aquellos que mueven los ojos, el corazón y la musculatura lisa que asegura el movimiento de nuestro sistema digestivo, continúan activos. (4,5)

¿Qué son los sueños?

Los podemos definir como actividad mental que se produce mientras estamos dormidos, y nuestro organismo se asegura que estemos “paralizados” para que no corramos el riesgo de realizar movimientos relacionados con lo que estamos soñando y poner en peligro nuestras vidas. En el mundo onírico experimentamos sensaciones, percibimos imágenes, la mayoría de las veces (70 a 80%) a color, escuchamos voces, música, ruidos de diferente

tipo o melodías extraordinarias, establecemos diálogos involucrando experiencias generalmente relacionadas con nuestra propia vida. Nos podemos encontrar en lugares del mundo que nunca hemos visitado, o incluso en lugares imaginarios creados por nuestro cerebro. Pueden llegar a ser muy detallados involucrando personas que conocemos o que ya no están vivas, pero el fantástico mundo onírico los trae a la vida durante esta experiencia. Ocasionalmente despertamos cuando estamos soñando, y recordamos brevemente lo que estaba ocurriendo durante el sueño. Frecuentemente nos volvemos a dormir y al despertar nuevamente ya no lo podemos recordar. Durante la etapa del sueño en que se producen los sueños nuestro aislamiento del entorno no es muy profundo. Es fácil despertar una persona mientras está soñando. Es por ello que durante esos momentos circunstancias que están ocurriendo en el entorno cercano al durmiente se involucren en el sueño. Podemos estar soñando con un hermoso paseo a un bosque lleno de plantas flores y animales, y si un camión de bomberos con sus característicos sonidos de sirenas y campanas pasa cerca al lugar donde estamos durmiendo, es posible que en nuestro sueño la apacible escena del bosque termine en un incendio forestal en el que llegan bomberos a intentar controlar la situación. Este tipo de sueños se denominan concomitantes ya que están influidos por circunstancias externas que “invaden” la experiencia onírica. (4,5)

Ocasionalmente recordamos los sueños por un periodo de tiempo largo, pero en general los olvidamos muy rápidamente. Así como durante la etapa de sueño lento hay recuperación física, se considera que los sueños tienen una función de reparación psíquica. En efecto, encontrarse profundamente dormido a altas horas de la noche en íntimo contacto consigo mismo, con gran actividad mental y sin posibilidad de llevar a cabo movimientos voluntarios nos permite elaborar diferentes tipos de experiencias, agradables, gratificantes, placenteras o lo contrario, negativas, displacenteras o dolorosas, y despertar al día siguiente completamente recuperados. (4,5,6)

Tipos de sueños:

En el mundo de los sueños podemos experimentar algunos que se denominan “de actualidad”, estrechamente relacionados con vivencias por las que estamos pasando. De pronto la expectativa de un viaje nos podrá llevar en nuestros sueños al lugar donde deseamos viajar, o la ilusión de un amor que se inicia nos hará soñar con el ser amado y deseado. (4,5,6)

Otros pueden ser recurrentes y presentarse noche tras noche, por circunstancias agradables o desagradables que vienen a nuestra mente mientras estamos despiertos, y luego, dormidos, los experimentamos a repetición. Una situación estresante, un accidente o una catástrofe que se haya producido, pueden invadir nuestros sueños, y repetirse con frecuencia llegando a interrumpirlo. (4,5,6)

Hay un aspecto fascinante en un tipo de sueños denominados “creativos” en los cuales el durmiente afirma haber tenido momentos magníficos de inspiración mientras sueña y durante los mismos se produce la chispa que lleva a un descubrimiento o a la producción de una obra artística. Ejemplos de lo anterior son la obra denominada “El trino del diablo”

del compositor italiano Giuseppe Tartini que afirmaba que durante un sueño el diablo la interpretó para él, y posteriormente recordando lo que había escuchado en su sueño logró componerla, o el caso del químico alemán Friedrich von Stradonitz quien soñó con la estructura química del benceno, sustancia importante en la síntesis de plásticos resinas y algunos polímeros. Entre los mecanismos involucrados en los sueños creativos intervienen diferentes factores como motivación y manipulación con una implicación afectiva importante. (4,5,6,7)



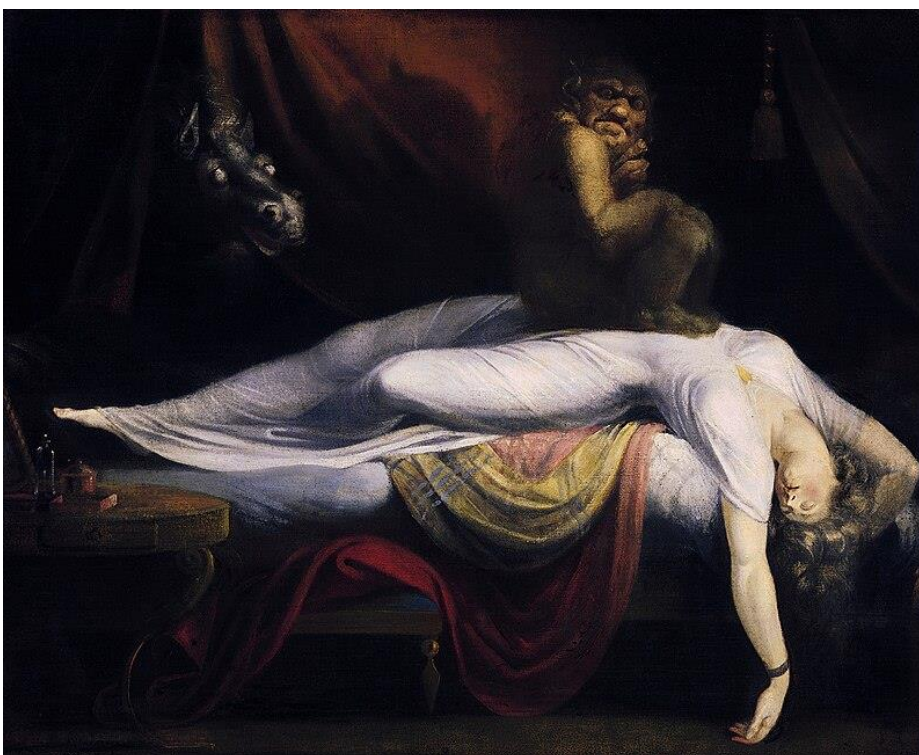
El sueño de Tartini - Louis-Léopold Boilly (1824). Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/El_trino_del_diablo#/media/Archivo:Le Songe de Tartini par Louis-L%C3%A9opold Boilly 1824.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/El_trino_del_diablo#/media/Archivo:Le_Songe_de_Tartini_par_Louis-L%C3%A9opold_Boilly_1824.jpg)

Los sueños premonitorios tienen un papel importante en diferentes culturas y existen múltiples ejemplos de ellos a lo largo de la historia. No existe sin embargo, una explicación científica que respalde la veracidad de los mismos. (4,5,6)

Los sueños eróticos o de contenido sexual son relativamente frecuentes. Durante los mismos el durmiente puede experimentar propuestas de sostener relaciones sexuales, sentir que participan en actividades eróticas que involucran besos, caricias o relaciones sexuales, incluso incorporando diferentes tipos de actos que no haría estando despierto. Este tipo de sueños podría permitir la eliminación de cierto tipo de tensiones, dar libertad a inhibiciones y compensar frustraciones. (4,5,6)

Las pesadillas:

La terminología aceptada actualmente para referirse a estas experiencias desagradables es sueños de angustia. Durante las mismas la persona puede experimentar miedo intenso, ansiedad, aumento excesivo de la frecuencia cardíaca y respiratoria y despertar agitado y nervioso. El contenido onírico involucra con frecuencia al durmiente como actor principal y como víctima de agresiones por otros sujetos, o tener la impresión de estar en un ambiente inseguro en el que puede ser atacado en cualquier momento. Pueden también intervenir seres queridos que son agredidos, heridos o muertos en circunstancias violentas. La recurrencia de sueños de angustia hace que disminuya la principal función del sueño, la recuperación física y psíquica y puede tener efectos negativos en la salud física y mental de quien los padece. (8,9)



La pesadilla. John Henry Fuseli. 1781. Fuente:

https://es.wikipedia.org/wiki/La_pesadilla#/media/Archivo:John_Henry_Fuseli_-_The_Nightmare.JPG

Higiene de sueño:

Dado que dormir y soñar revisten una gran importancia en nuestras vidas, es muy importante tener pautas de sueño adecuadas que permitan que ejerza su principal función, recuperar fuerzas y energías físicas y psíquicas para sentirse pleno y productivo al día siguiente.

Las principales pautas de higiene de sueño son:

1. La cama deber utilizada para dormir
2. Duerma en una cama cómoda, en un ambiente oscuro y silencioso, con temperatura intermedia, mucho calor o frío deterioran la calidad del sueño
3. Procure que la última comida del día sea ligera, y evite ingerir líquidos en abundancia antes de ir a la cama
4. No consuma bebidas con alto contenido de estimulantes antes de dormir, en particular, café, chocolate, té o bebidas energizantes.
5. No consuma alcohol antes de ir a la cama, no permite llegar a sueño profundo y puede producir sudoración y sueños intensos que disminuyen la calidad del dormir.
6. No duerma con televisión o radio encendidas mientras duerme, es más, si es posible mantenga el televisor fuera de la habitación donde duerme.
7. Leer o ver televisión antes de ir a dormir pueden ayudar, pero siempre hágalo fuera de la cama, cómodamente sentado, y cuando sienta sueño, apague el televisor o guarde el libro y.... a dormir!
8. No deje el celular o tableta cargando cerca de Usted. Idealmente apáguelos y déjelos a una distancia mayor de tres metros de su cabeza.
9. Un baño con agua tibia antes de ir a dormir ayuda, es ideal tomarlo alrededor de una hora antes.
10. Hacer ejercicio ayuda a conciliar el sueño, pero debe hacerse por lo menos, dos horas antes de ir a la cama. (10,11)

Bibliografía:

1. Acosta-Peña E., García-García P. Restauración cerebral: una función del sueño. Rev. Mex. Neuroc. 2009;10(4):274-280
2. Tafoya S. A. et al. Sueño y procesamiento emocional: ¿dormir bien me permite manejar mejor mis emociones? Elementos 133 (2024) 17-20
3. Foster RG. Introduction and reflections on the comparative physiology of sleep and circadian rhythms. J Comp Physiol B. 2024 Jun;194(3):225-231. doi: 10.1007/s00360-024-01567-z. Epub 2024 Jun 10. PMID: 38856727; PMCID: PMC11233284.
4. Scarpelli S, Alfonsi V, Gorgoni M, De Gennaro L. What about dreams? State of the art and open questions. J Sleep Res. 2022 Aug;31(4):e13609. doi: 10.1111/jsr.13609. Epub 2022 Apr 13. PMID: 35417930; PMCID: PMC9539486.
5. Pagel JF. What physicians need to know about dreams and dreaming. Curr Opin Pulm Med. 2012 Nov;18(6):574-9. doi: 10.1097/MCP.0b013e328358bf42. PMID: 22965274.

6. Eiser AS. Physiology and psychology of dreams. *Semin Neurol.* 2005 Mar;25(1):97-105. doi: 10.1055/s-2005-867078. PMID: 15798942.

7. Prado F. El sueño que inspiró la obra maestra del compositor Giuseppe Tartini. *El debate.* 04/10/2023.

Disponible en: https://www.eldebate.com/historia/20231004/sueno-inspiro-obra-maestra-compositor-giuseppe-tartini_143973.html

Consulta realizada el 12/12/2024

8. Delage JP, Côté J, Journault WG, Lemyre A, Bastien CH. The relationships between insomnia, nightmares, and dreams: A systematic review. *Sleep Med Rev.* 2024 Jun;75:101931. doi: 10.1016/j.smr.2024.101931. Epub 2024 Apr 16. PMID: 38733767.

9. Vanek J, Prasko J, Ociskova M, Holubova M, Minarikova K, Kamaradova-Koncelikova D, Kantor K, Nesnidal V. Nightmares and their treatment. *Neuro Endocrinol Lett.* 2020 Sep;41(2):86-101. PMID: 33185995.

10. Sierra JC, Jiménez -Navarro C. Martín Ortiz J Calidad de sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene de sueño. *Salud Mental*, Vol. 25, No. 6, diciembre 2002. P. 35-42

11. Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis.* 2023 Mar-Apr;77:59-69. doi: 10.1016/j.pcad.2023.02.005. Epub 2023 Feb 24. PMID: 36841492.