



SUEÑO SALUDABLE A LO LARGO DE NUESTRAS VIDAS

Presentado por el Dr. Kyle Davis

1ro de octubre de 2024

Patrocinado por el Centro de St. Luke's para la Salud de la Comunidad

BIOGRAFÍA: DR. KYLE DAVIS

2006: Bachiller de la Universidad Estatal de Oklahoma

2008: Maestría de la Universidad de Colorado en Boulder

2012: Prácticas profesionales en el Dpto. de Psiquiatría de la UCSD

2013: Doctorado en Psicología clínica de la Universidad de Colorado en Boulder

2016: Comenzó la Clínica del Insomnio en St. Luke's

2019: Ingresó al Equipo de Medicina del Estilo de Vida de St. Luke's

2021: Abrió el Confluence Health Psychology PLLC

2024: Transición a practica privada a tiempo completo





AGENDA

- Reseña de lo que es el sueño saludable a lo largo de la vida
- Relación entre el sueño, la salud, y el rendimiento
- Cómo mejorar el sueño
- Trastornos del sueño y cuando buscar ayuda

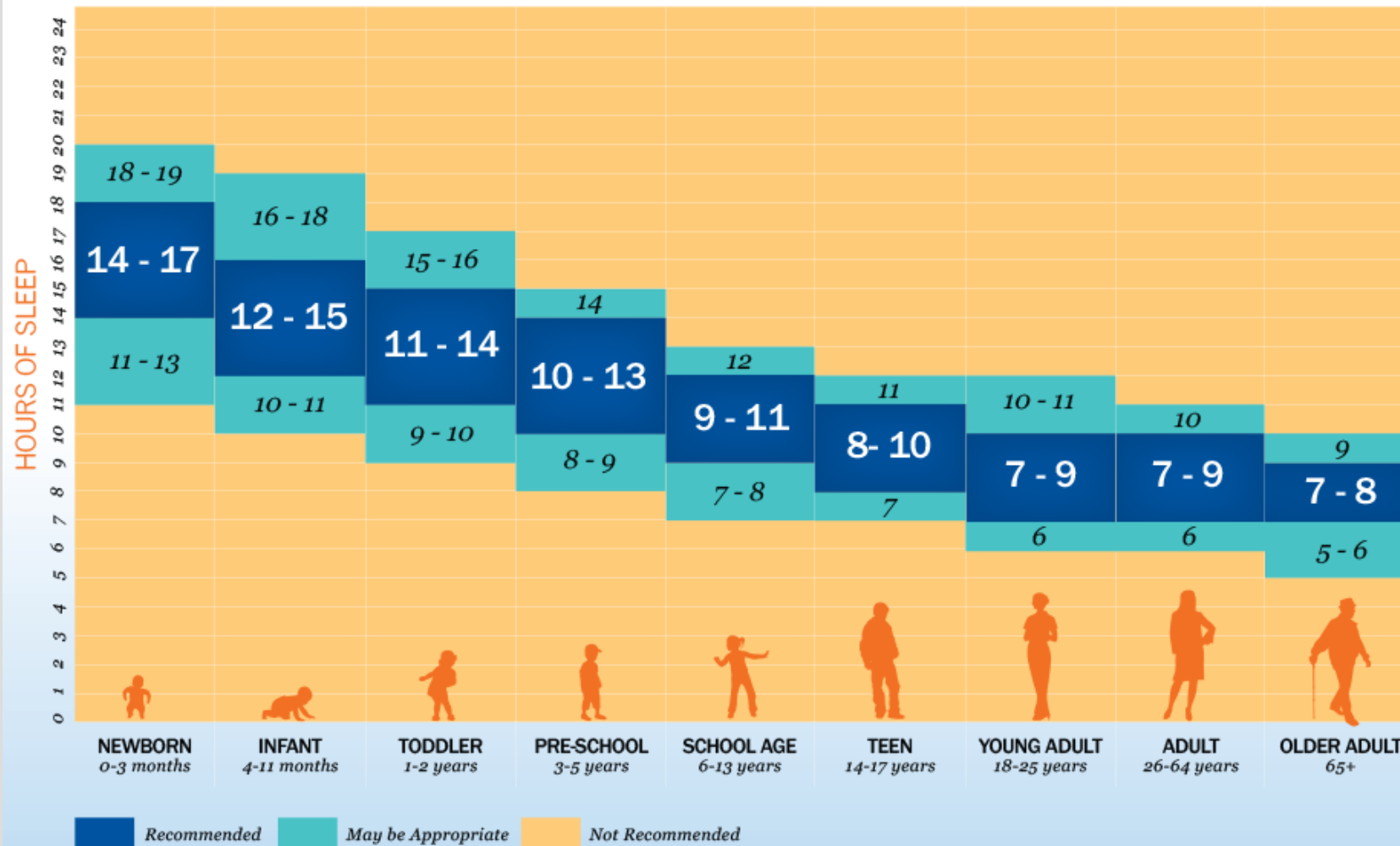
¿QUÉ ES DORMIR Y POR QUÉ LO NECESITAMOS?

El sueño puede ser descrito como períodos discretos en los que no estamos despiertos, con patrones distintos de actividad cerebral y funciones psicológicas.

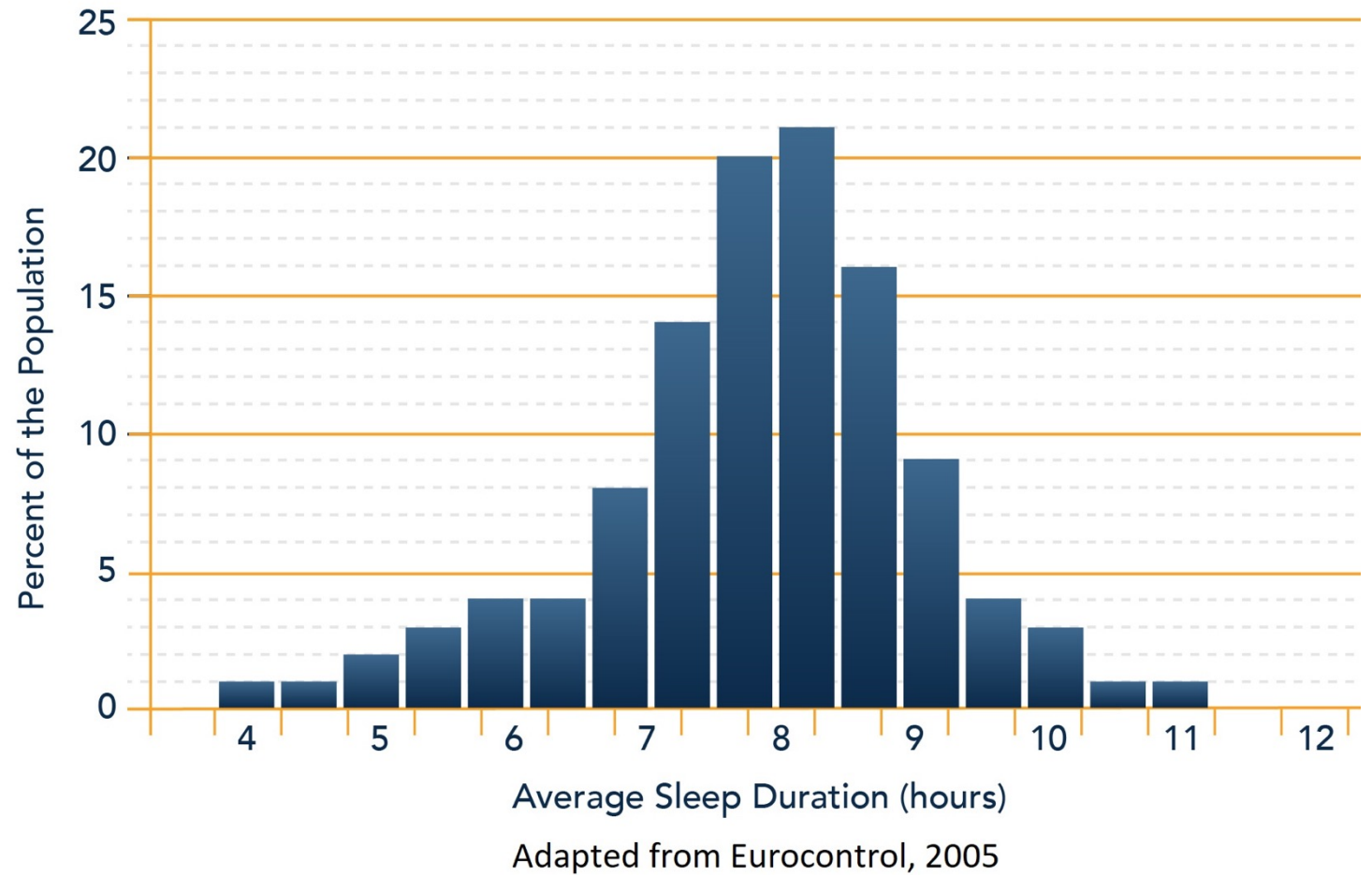
Si bien no estamos seguros de todas las razones por las que los humanos necesitamos dormir, hay un amplio consenso acerca de que el sueño sirve para: preservar y restaurar la energía, ayudar al sistema nervioso a recuperarse de la actividad de cuando se estuvo despierto, promover la plasticidad cerebral, consolidar recuerdos y regular las emociones.



DURACIÓN DEL SUEÑO A LO LARGO DE LA VIDA



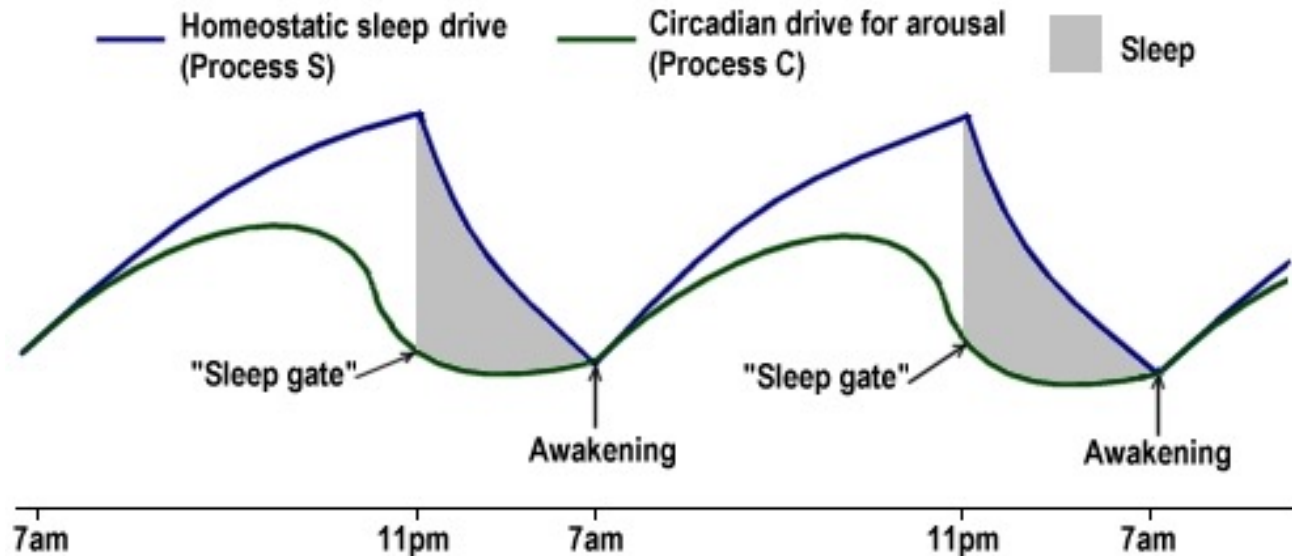
¿QUÉ
CANTIDAD DE
SUEÑO
NECESITAMOS?



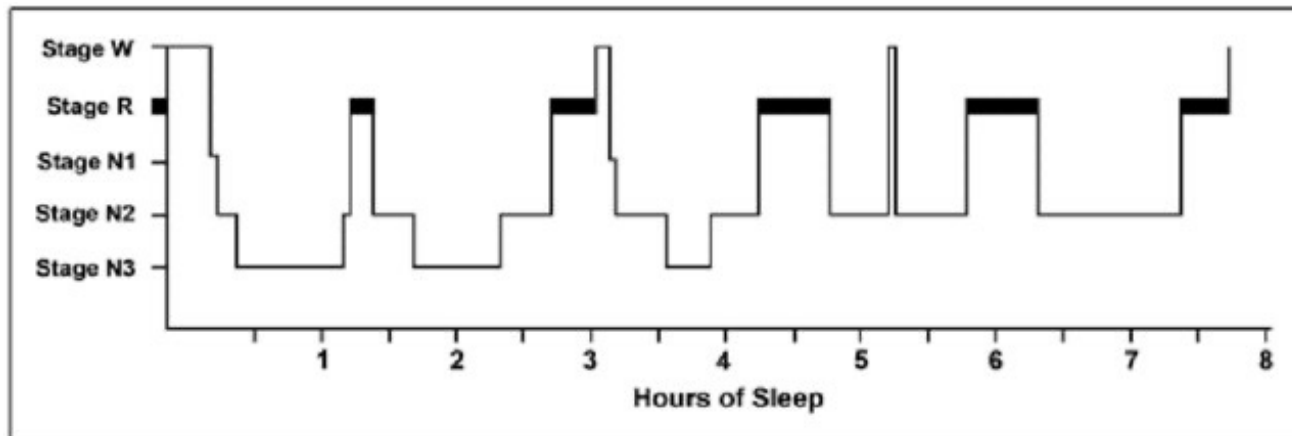
SUEÑO SALUDABLE: PROCESO C Y PROCESO S

El Proceso C es acerca del ritmo cardiaco e influye en procesos biológicos como el sueño, el hambre, el estado de alerta, y la temperatura corporal.

El Proceso S es acerca del impulso fisiológico del cuerpo para dormir. El impulso para dormir (o falta de sueño) aumenta en proporción a la cantidad de tiempo que se ha estado despierto/a.; así como el apetito aumenta cuando más tiempo pasamos sin comer. Cuanto mayor sea la falta de sueño, más fácil será conciliar el sueño y permanecer dormido.

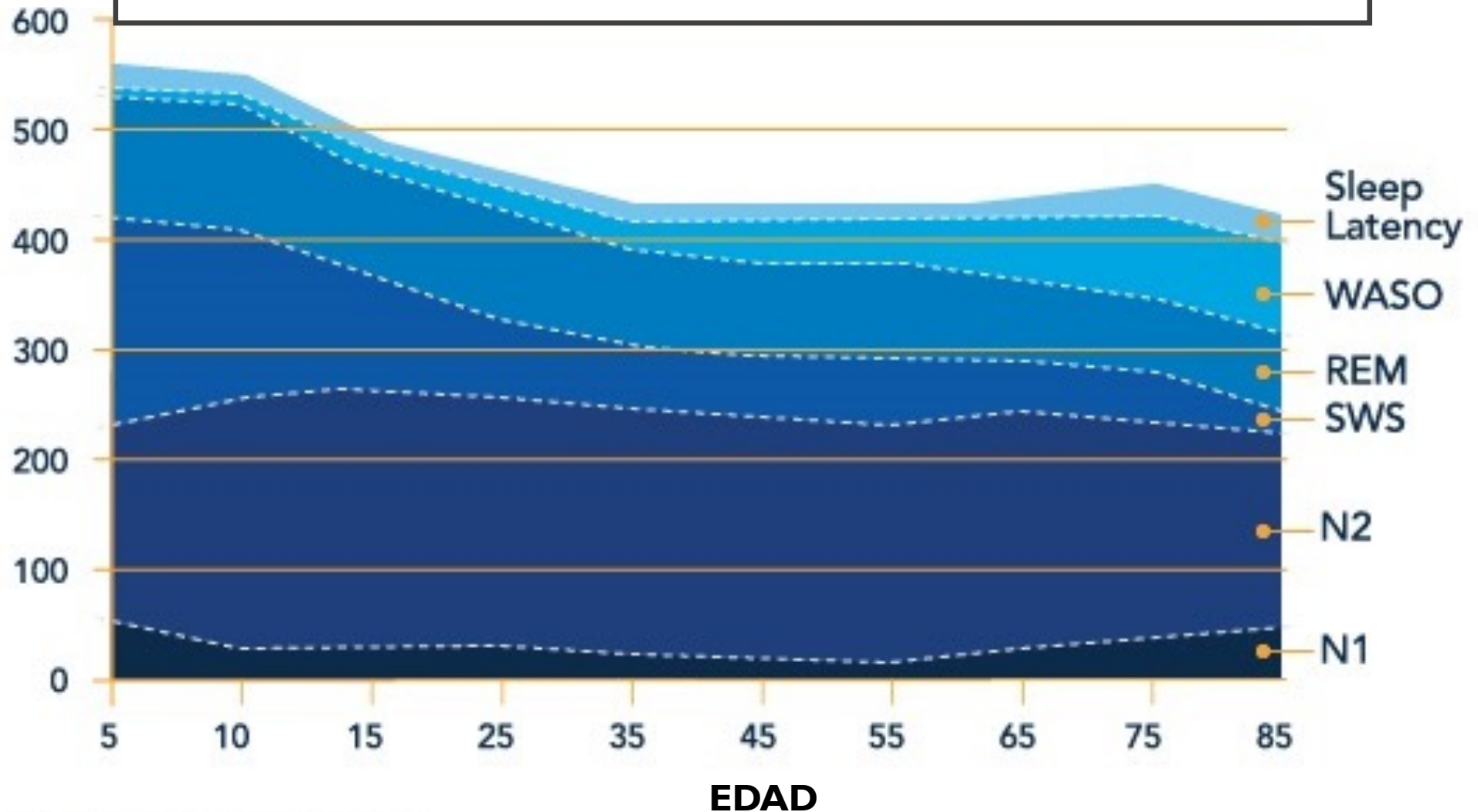


SUEÑO SALUDABLE: ARQUITECTURA DEL SUEÑO



- El sueño está organizado en sueño **No REM** y sueño **REM**
- El sueño No REM consta de 3 fases: las fases N1 y N2 son el sueño más ligero y la fase N3 se define como el sueño profundo.
- El sueño REM ocurre al final de los ciclos del sueño y se caracteriza por movimientos oculares y atonía (parálisis).
- Pensamos que cada fase del sueño cumple una función única.

CAMBIOS EN LA ARQUITECTURA DEL SUEÑO A LO LARGO DE LA VIDA



Adapted from Ohayon, et. al., 2004

Image obtained from cbtiweb.org



¿POR QUÉ EL SUEÑO PUEDE SER ESPECIALMENTE
IMPORTANTE PARA LOS ADOLESCENTES?

RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

Factores de Riesgo

- Acostarse más tarde en los días de semana
- Tiempo de sueño más corto en días de semana
- Mayor retraso en la hora de dormir durante los fines de semana
- Dormir en exceso en periodos cortos y largos durante los fines de semana

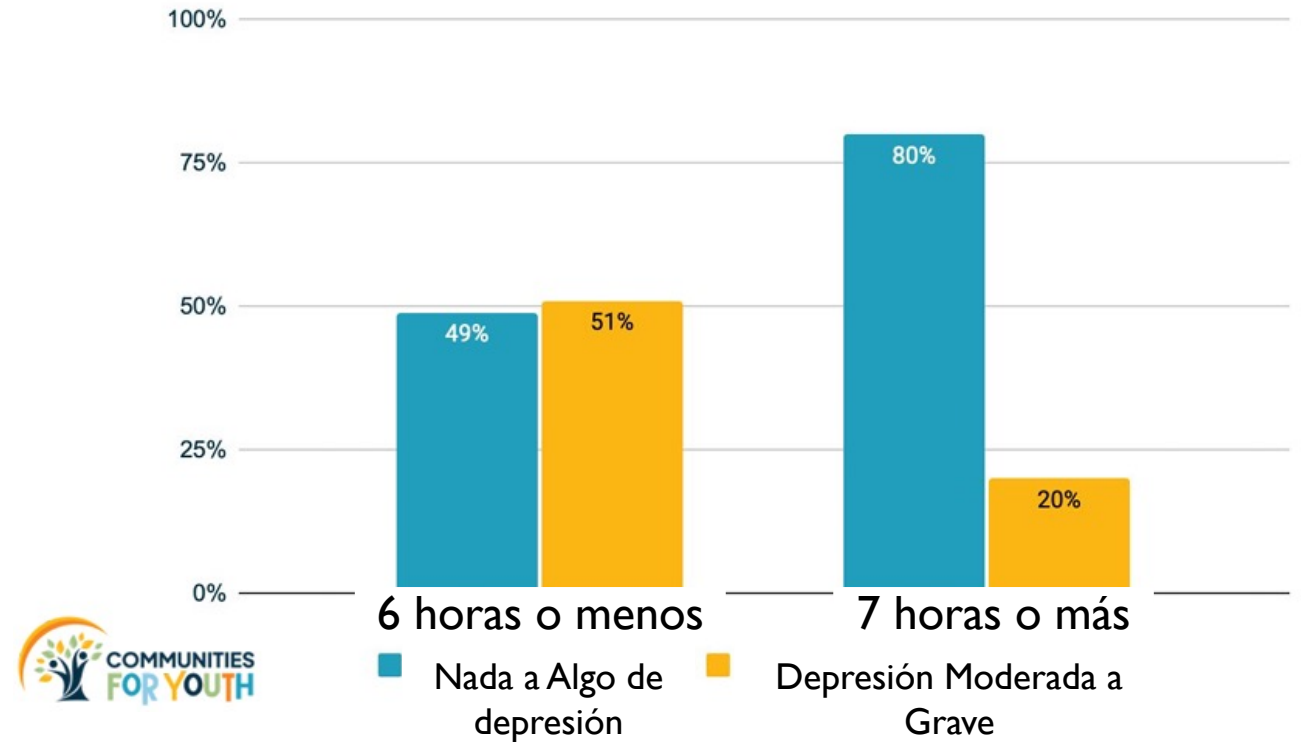
Resultados

Mayor probabilidad de:

- Síntomas de depresión
- Síntomas de ansiedad
- Trastorno por consumo de sustancias
- Trastornos del comportamiento
- Suicidalidad
- Uso de tabaco
- Mala percepción de la salud física y mental

Evaluación de Communities for Youth de la Universidad Estatal de Boise en el distrito escolar del Condado de Blaine en 2023

Estudiantes que reportaron Depresión, según la duración del sueño



A photograph of a classroom or study hall. In the foreground, a young woman with long dark hair, wearing a grey sweater, is looking down at a laptop on a desk. Her hands are on the keyboard. In the background, other students are visible, some working on laptops. The room has large windows on the right side, letting in natural light. A semi-transparent white box with a thin black border is overlaid on the image, containing the title text.

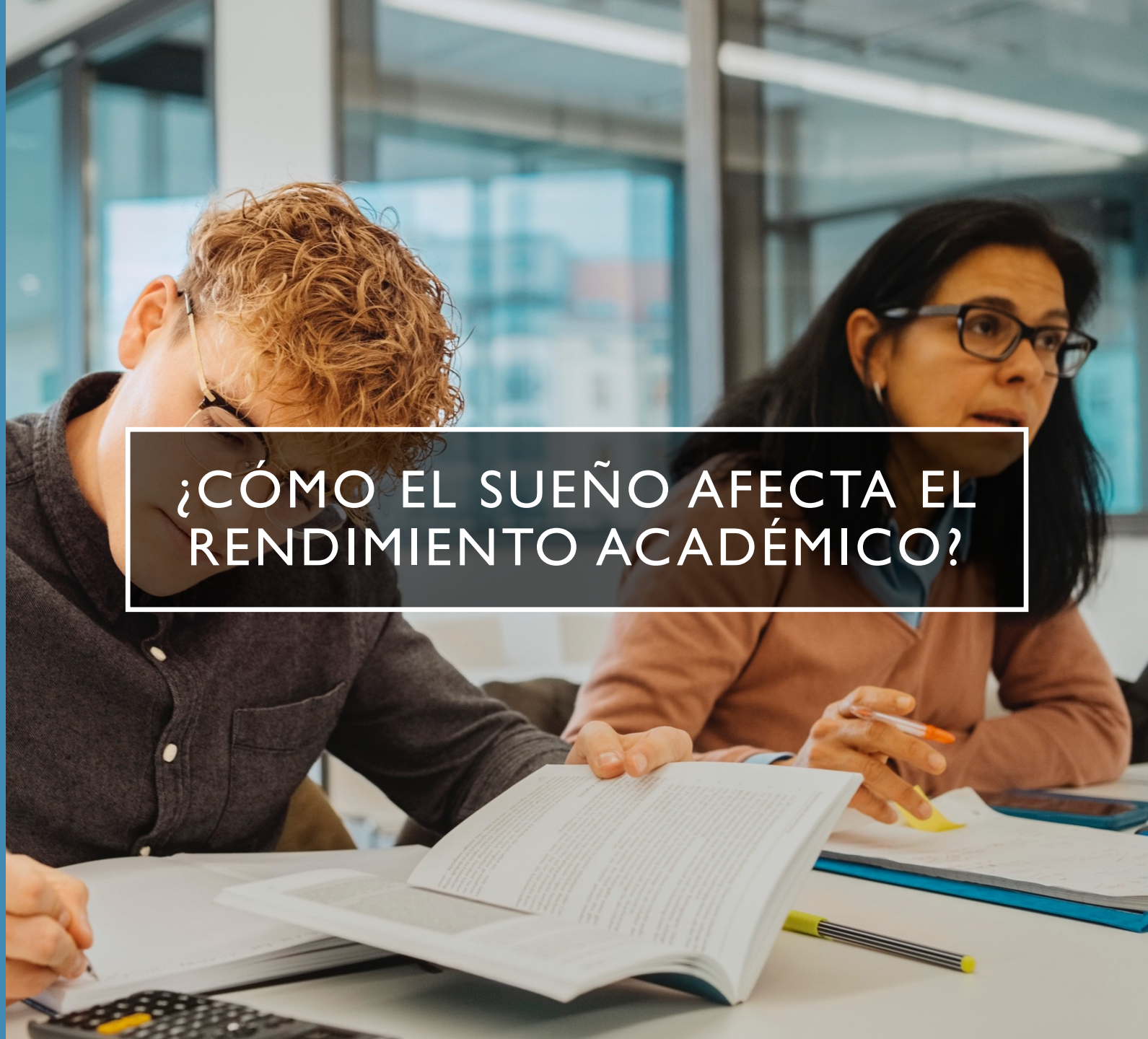
RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

¿Como te ha afectado el sueño en tu rendimiento académico?

- Hay una relación fuerte entre el sueño, la memoria, y el rendimiento cognitivo.
- La falta de sueño puede imitar los efectos de la embriaguez alcohólica en el rendimiento cognitivo.
- Una mayor calidad, duración, y consistencia de sueño está asociada con un mejor rendimiento académico. (Okano et al., 2019)
- El sueño explica aprox. 25% de la variación en el rendimiento académico. (Okano et al., 2019)
- Aquellos que tienen una rutina consistente al dormir, versus los que no, tienen un PGA más alto a pesar de tener duraciones de sueño similares. (Phillips et al., 2017)

- El sueño afecta nuestra capacidad de aprender, memorizar, retener, recordar, y utilizar nuevos conocimientos para resolver problemas en forma creativa.
- Cuando aprendemos nueva información, esa información se almacena temporalmente en el hipocampo. Puedes pensar en tu hipocampo como si fuera una memoria USB. Cuando dormimos, esa información se transfiere a una región de almacenamiento a largo plazo en el cerebro, a la corteza.
- El aprendizaje de nueva información está relacionado con el aumento de los husos del sueño durante la fase 2 del sueño.
- Tu cerebro decide qué es importante y qué no para poder transferir selectivamente información al almacén de memoria a largo plazo.

¿CÓMO EL SUEÑO AFECTA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO?





RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

¿Cómo ha afectado el sueño tu rendimiento deportivo?

La mala calidad o poca calidad de sueño está asociada a:

- Capacidad atlética limitada (más lento en carreras de velocidad)
- Disminución en precisión
- Agotamiento más rápido
- Disminución en tiempo de reacción
- Disminución del rendimiento aeróbico
- Disminución de la fuerza de extensión de las extremidades
- Disminución en la altura de saltos verticales
- Disminución de la fuerza muscular máxima y sostenida
- Aumento en la acumulación del ácido láctico
- Disminución de la saturación de oxígeno en la sangre
- Riesgo de lesiones
- Riesgo de enfermarse o inmunosupresión



¿CÓMO AFECTA EL SUEÑO EL RENDIMIENTO ATLÉTICO?

- Memoria de habilidades motoras
- ¿En qué tipo de habilidades motoras complejas trabajas?
- ¿La práctica hace al maestro? La práctica, seguida por el sueño , hace al maestro.
- El aumento de la velocidad y la precisión están directamente relacionados con la cantidad de sueño No REM de la fase 2, especialmente en las últimas dos horas de una noche de sueño de ocho horas. Durante el sueño, se observan husos del sueño en la corteza motora cuando se aprenden nuevas habilidades motoras.



¿CÓMO EL SUEÑO AFECTA EL RENDIMIENTO ATLÉTICO?

- El sueño posterior al rendimiento o al entrenamiento ayuda a acelerar la recuperación de la inflamación común, estimula la reparación muscular y ayuda a reponer la energía celular en forma de glucosa y glucógeno.
- Durante la fase 3 del sueño, se liberan la hormona del crecimiento y los andrógenos, que facilitan la reparación y el desarrollo muscular, el crecimiento óseo y la oxidación de la grasa.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SUEÑO: ENCUENTRA EL HORARIO PARA DORMIR ADECUADO



Establece un horario para dormir que se adapte a tu capacidad de sueño.



La mayoría de las personas se desempeñan mejor con una oportunidad de dormir entre 30 y 60 minutos más que su capacidad para dormir.



Levántate a la misma hora todos los días,, independientemente de la hora a la que duermas.



Acuéstate solo cuando tengas sueño por la noche



Evita tomar siestas o dormitar para maximizar tu falta de sueño si estas tratando de dormir más profundamente por la noche.



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SUEÑO: CONTROL DEL ESTÍMULO

No hagas nada en la cama excepto dormir* y no duermas en ningún otro lugar excepto en la cama

*y tener sexo.



ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SUEÑO: COSAS QUE EVITAR

- No intentes dormir
- Evita la cafeína después del mediodía
 - Ten cuidado con las bebidas energizantes y las que son para antes de entrenar
- Evita la nicotina 2 horas antes de acostarte (¡o por completo!)
- Evita el alcohol cerca de la hora de acostarte
- No te acuestes con hambre o demasiado lleno
- Evita líquidos en exceso por la noche
- No mires el reloj
- Evita sobreentrenar
- Evita entrenar y competir demasiado temprano o demasiado tarde

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SUEÑO: PROMOVRIENDO DORMIR BIEN

- Ten una costumbre a la hora de dormir
- Ayuda a tu cuerpo a alcanzar la temperatura adecuada para dormir (60-67 °F)
- Asegúrate de que tu dormitorio este a una temperatura agradable
- Asegúrate de que tu dormitorio sea cómodo y esté libre de luz y ruido
- Actividad física más de 4 horas antes de la hora de acostarse
- Considera usar un ventilador, una máquina de sonido para evitar escuchar ruidos de fondo, o puedes ponerte tapones para los oídos
- Si la luz te molesta, intenta usar un cobertor de ojos o cortinas opacas
- Trata de mantener un horario de dormir consistente



ESTRATEGIAS PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO DEL SUEÑO: RUTINA DE RELAJACIÓN

- Algunas personas esperan poder trabajar o participar en otro tipo de actividades estimulantes justo hasta antes de quedarse dormidas
- Es probable que tu cerebro necesite más tiempo para relajarse y desacelerarse antes de poder dormir; de lo contrario, usará el tiempo que estás en la cama para desacelerarse
- Intenta darte al menos de 30 a 60 minutos para relajarte antes de intentar dormir
- Ten cuidado con los dispositivos electrónicos antes de acostarte: la luz azul que emiten las pantallas puede afectar tu ritmo circadiano
- ¿Qué puedes hacer para relajarte?





ESTRATEGIAS PARA OPTIMIZAR EL
RENDIMIENTO DEL SUEÑO: RUTINA AL
DESPERTAR

Tener una rutina consistente al despertar por la mañana puede ser tan importante como tener una rutina de relajación

Prueba el método RISE-UP para hacer tus mañanas más consistentes:

Evita repetir la alarma

Aumenta la actividad

Dúchate o lávate la cara y las manos

Más luz solar

Música animada

Llama por teléfono o habla con un amigo/a o ser querido

CONSIDERACIONES SOBRE EL SUEÑO PARA ESTUDIANTES DEPORTISTAS

- Los estudiantes deportistas pueden necesitar más horas de sueño que sus compañeros estudiantes (8-10 horas vs. 7-9 horas)
- La siesta puede ser beneficiosa para estudiantes deportistas que no tienen problemas para dormir por la noche
- Se puede dormir mejor cuando uno se pone en la situación adecuada para dormir mejor, NO si se esfuerza más para dormir.
- Tenga cuidado con sustancias como el alcohol y la cafeína que pueden alterar la calidad y la cantidad del sueño.





TRASTORNOS DEL SUEÑO

- Existen muchos trastornos que pueden afectar directamente la calidad del sueño
- El insomnio, la apnea del sueño, y el síndrome de piernas inquietas son algunos de los trastornos del sueño más comunes
- Para obtener el mejor sueño posible, estos trastornos deben ser controlados adecuadamente

DEFINICIÓN DEL INSOMNIO SEGÚN EL DSM-V

“Insatisfacción con la calidad o cantidad del sueño caracterizada por dificultad para quedarse dormido, mantenerse dormido, o despertarse temprano por la mañana; y causan angustia significativa o deterioro del funcionamiento diurno y ocurren al menos tres noches por semana durante al menos 3 meses a pesar de tener oportunidades adecuadas para dormir.”



APNEA OBSTRUCTIVE DEL SUEÑO



La apnea obstructiva del sueño es un trastorno del sueño en el que la respiración se interrumpe breve y repetidamente durante el sueño. La "apnea" en la apnea del sueño se refiere a una pausa en la respiración que dura al menos diez segundos. La apnea obstructiva del sueño se produce cuando los músculos de la parte posterior de la garganta no logran mantener abiertas las vías respiratorias, a pesar de los esfuerzos por respirar.

SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

Se caracteriza por el deseo de mover las extremidades (generalmente las piernas) y sensaciones de inquietud o malestar (sensación de comezón y hormigueo). Generalmente ocurre en las horas de la tarde y se necesita aliviarlo con movimientos tales como caminar, dar golpecitos o estirarse.



TRASTORNOS DE SUEÑO COMUNES: ¿CUÁNDO DEBES BUSCAR AYUDA?

- Los problemas con el sueño empiezan a causar o han estado causando un deterioro significativo en el funcionamiento diurno
- Funcionamiento académico
- Funcionamiento laboral
- Rendimiento atlético
- Relaciones interpersonales
- Piensas constantemente en el sueño y en cómo la falta de sueño podría afectarte
- El sueño está afectando tu salud mental
- Pareciera que estas durmiendo lo suficiente pero constantemente te sientes somnoliento durante el día

¿NECESITAS AYUDA PARA DORMIR?

Comuníquese con su profesional de atención médica o conmigo para obtener más información acerca de evaluación y tratamiento.

Información de contacto:

KYLEDAVISPHD@GMAIL.COM

208-576-6279

WWW.KYLEDAVISPHD.COM

