

Importancia de Dormir Bien

Reclamar nuestro derecho a una noche completa de sueño

Carlos A. Londono, MPH
Community Health Specialist
Alzheimer's Association – Northern California

alzheimer's  association®

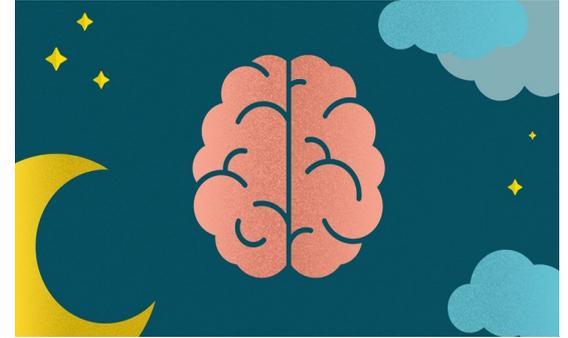
Contenido

1. Introducción – Impacto
2. Fisiología del sueño
3. Importancia del sueño saludable
4. Síntomas de falta de sueño
5. Consejos básicos para dormir bien
- 6. Trastornos del sueño**
7. Deprivación de sueño y Alzheimer



Levantarse si considera que necesita dormir más

Dormir o No Dormir?



Tenemos que dormir?

Cuántos días puede durar una persona sin dormir?

¿Qué le pasa a una persona al no dormir?

¿Cuántas horas necesitamos dormir?

Potente elixir de bienestar
y vitalidad

Cuántas horas al día necesitamos dormir?



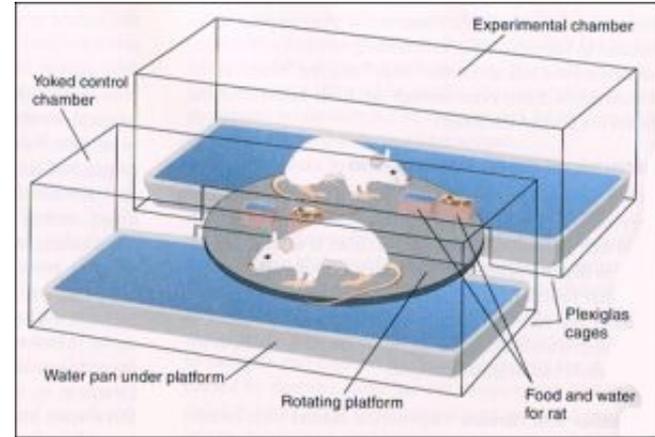
8



Cúantos días puede durar un ratón sin dormir?



entre 2 y 3 semanas



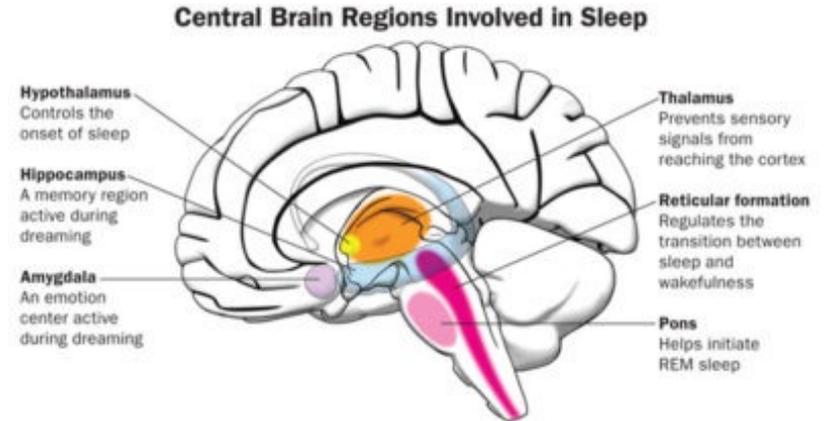
Datos

- ❖ 8 horas (7-9 horas al día)
- ❖ 70% personas tienen sueño insuficiente (no duermen bien)
- ❖ 30% duermen < 6 horas
- ❖ 1 en 5 accidentes de tránsito son resultado de somnolencia
- ❖ Situación de Salud Pública

Tema que nos afecta a todos!

Cerebro

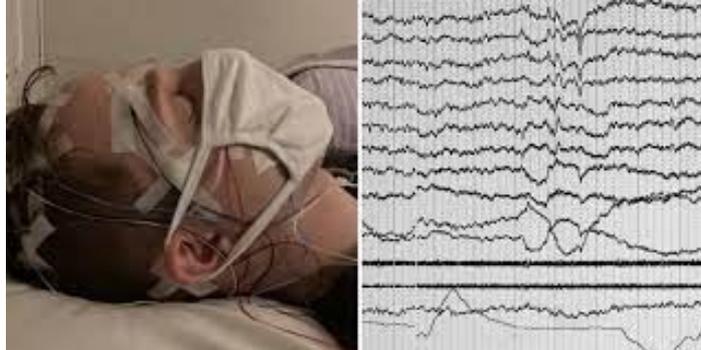
- Organo que utiliza bastante energía!
 - 20-30% energía total del cuerpo
- Muchas funciones complejas
- Neuronas
- Red de conexiones



Características Básicas del Sueño

Verificación científica, grabación de señales

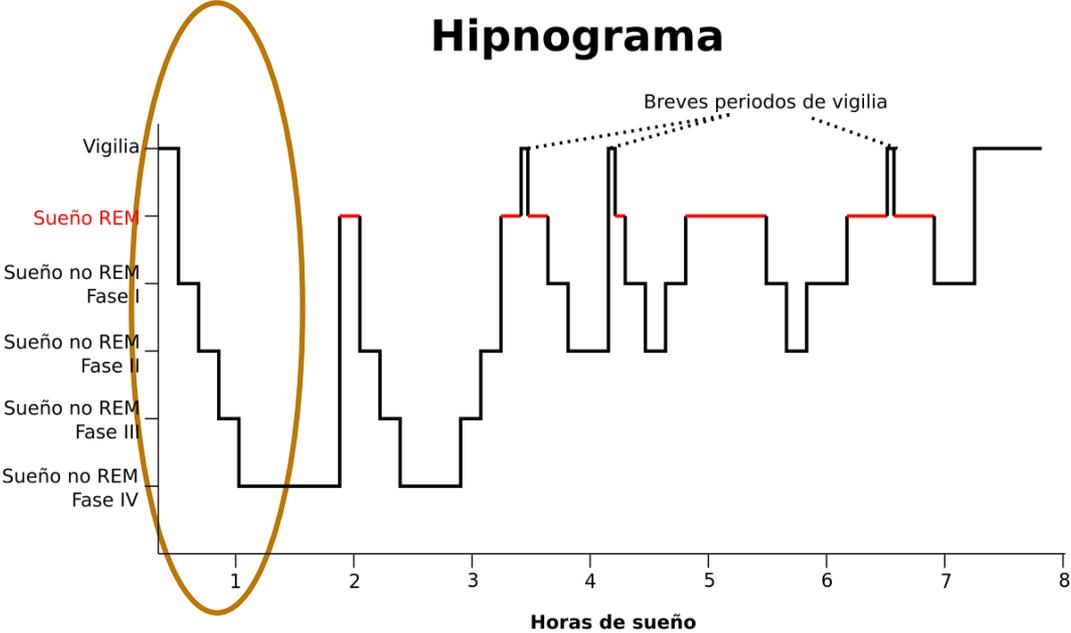
- Actividad de ondas cerebrales
- Repetición de Periodos de Movimiento de Ojos
- Actividad muscular



Tipos de Sueño

1. MOR (“like awake”) > Sueños
2. No-MOR
 - I
 - II
 - III
 - IV (sueño profundo)

Ciclos del Sueño



Por que dormirmos?

- Teorias Antiguas
 - Tiempo para conservar energía
 - Oxigenar órbitas oculares (peculiar)
 - Cumplir deseos reprimidos (psicoanalítica)
- Teorias Recientes

Por-Que? (teorias)

- Remodelación y actualización de nuestros circuitos neuronales
- Equilibrar y encontrar un "punto óptimo" entre la retención de información antigua y dejar espacio para nueva
- Sueno No-REM: (early night) removiendo conexiones neuronales innecesarias
- Sueno REM (late night) fortaleciendo las conexiones

¿Cómo sabe tu cuerpo que es hora de dormir?

1. Ritmo Circadiano

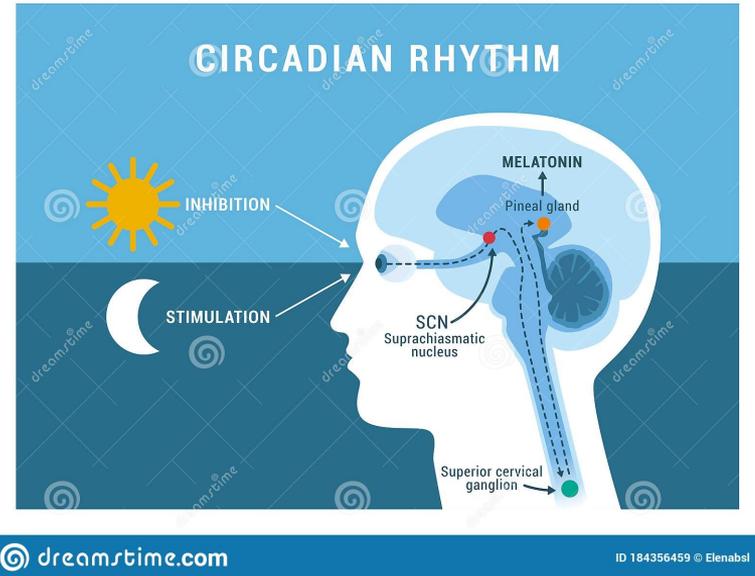
“Reloj Biológico Interno”

2. Melatonina

‘Momento’

3. “Presión del Sueno”

Adenosina



Beneficios



Importancia de Dormir

- ✓ Satisfacer las necesidades biológicas básicas
 - ✓ Reponer fuentes de energía
- ✓ Aprendizaje y memoria:
 - ✓ Integración del aprendizaje diario con experiencias previas
 - ✓ Consolidación
 - ✓ el sueño equilibra los recuerdos emocionales
- ✓ Reparar y mantener las células del cerebro,
 - ✓ podar las conexiones y
 - ✓ eliminar las toxinas
- ✓ Mantener el enfoque, la atención y el estado de alerta

Beneficios

CEREBRO

- Enriquece las funciones, incluida la capacidad de
 - aprender,
 - memorizar,
 - tomar decisiones y
 - elecciones lógicas
- Regulación estado de ánimo/
Recalibra nuestros circuitos emocionales:
 - “cabeza fria”

CUERPO

- Mantiene y fortalece el sistema immune
- Regulación Hormonal
- Regulación del apetito
- Vinculado al bienestar del sistema cardiovascular

Los síntomas de la falta de sueño



Los síntomas de la falta de sueño

- Dificultad para enfocar la atención
- Responsabilidad emocional
- Dificultad para mantener la ira bajo control
- Consecuencias en la salud:
 - Riesgo de DM, Inflamación,
 - Respuesta a la vacunas, regulación hormonal,
 - cáncer, aumento de peso, ECV,
 - Inestabilidad emocional, riesgo de infecciones,
 - hiperactividad, depresión, burnout (consumirse)



NO LO SAQUES DE LA CAMA,
MEJOR, LLÉVALO AL MÉDICO

Apnea del sueño



12 Sugerencias para un buen dormir

1. Ceñirse a un horario de sueño
2. Actividad física
3. Evitar la cafeína y nicotina
4. Evitar el alcohol antes de dormir
5. Baño con agua caliente antes de dormir
6. Oscuridad total

7. Exposición a la luz durante el día
8. No permanezca en cama despierto...
9. Evitar comidas y bebidas abundantes en la noche
10. Medicamentos - ojo
11. No Siestas (nap) despues de las 3 pm
12. Relajarse antes de acostarse

Trastornos del Sueño

Insomnio

Apnea del Sueño

Narcolepsia

Sonambulismo

1. Insomnio

- Es el trastorno mas común
 - 1 en 9 personas
 - Doble en mujeres
 - Mas frecuente en latinos y AA
- Incapacidad para generar sueno (dormir) apesar de tener las condiciones
- En cantidad y calidad
- Tipos
 - De Inicio:
 - dificultad para quedarse dormido
 - De Mantenimiento;
 - dificultad de permancer dormido



- Otras condiciones para el diagnóstico:

- Insatisfacción con el dormir
- Padecer significativo distress durante el día
- > 3 noches/semana por > 3 meses
- Sin ninguna otra enfermedad mental o condición medica

- Causas

- Genéticas
- Otros desencadenates (medio ambiente, psicológicos, médicos)
- Psicológicos (2 mas communes):
 - Preocupación emocional (worry)
 - Stress emocional (anxiety)

Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBTi) is the preferred first-line therapy for chronic insomnia.



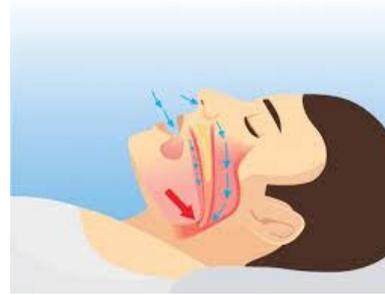
alzheimer's  association®

2. Apnea del sueño

Obstrucción de las vías aereas al dormir

La apnea del sueño no tratada aumenta el riesgo de muerte CV en un 420%

Consultar con su doctor



3. Narcolepsia

- Desorden neurológico (SNC)
- Se desarrolla entre los 10 y 20 años de edad
- Componente genético
- 3 síntomas centrales
 - Sueño excesivo durante el día (“ataque de sueño”) [ojo no privación crónica de sueño]
 - Parálisis de sueño: pérdida de habilidad para hablar o moverse al despertar (“locked in your body”)
 - Cataplexia (sudden loss of muscle control)

4. Sonambulismo



Levantarse y caminar mientras estás dormido.

Más frecuente en niños que en adultos, generalmente se supera antes de los diez años.

Por lo general, los incidentes aislados a causa del sonambulismo no indican ningún problema grave ni requieren tratamiento.

El sonambulismo recurrente puede sugerir un trastorno del sueño no diagnosticado.

El sonambulismo en adultos tiene mayores probabilidades de confundirse o de coexistir con otros trastornos del sueño y enfermedades.

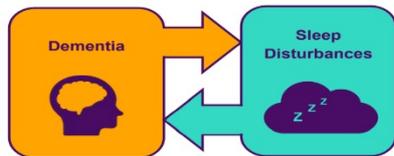
Si algún miembro de tu familia es sonámbulo, es importante protegerlo de las posibles lesiones relacionadas con el sonambulismo.

5. ¿Qué es el síndrome de Kleine-Levin?

- ...también conocido como síndrome de la "Bella Durmiente"
- es un trastorno neurológico RARO caracterizado por episodios recurrentes de hipersomnolencia (sueño excesivo) junto con problemas cognitivos y conductuales durante la vigilia.
- Se estima que es de alrededor de 1 en un millón. El 70% son hombres.
- Los pacientes duermen entre 12 y 24 horas al día y se despiertan solo para comer y usar el baño.
- Durante la vigilia, los pacientes experimentan síntomas que incluyen desorientación, confusión, alucinaciones, irritabilidad, letargo y apatía. No pueden cuidar de sí mismos ni asistir a la escuela.

Deprivación de sueño y Alzheimer

Sleep disturbances may be both a **consequence** of dementia and also a **contributing factor** to the disease process.



1. Is sleep a risk factor for dementia?
2. What are the underlying mechanisms?
3. What impact could improving sleep have?

alzheimer's association®

What are the underlying mechanisms?

- Sleep deprivation increases amyloid and tau deposition
- Inflammation may also be contributing to this relationship between sleep and dementia
- The Alzheimer's Association is accelerating year-long conversations through convenings such as the Sleep and Circadian Rhythms PIA

Sleep & Amyloid



Sleep & Tau



alzheimer's association®

Habitos para mejorar la salud del sueño



- Ser consistente
 - Acuéstese a la misma hora cada noche y levántese a la misma hora cada mañana, incluso los fines de semana.
- Haz ejercicio
 - Estar físicamente activo durante el día puede ayudarlo a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.
- Asegúrese de que su dormitorio sea silencioso, oscuro, relajante y a una temperatura agradable
- Retire los dispositivos electrónicos
 - televisores, computadoras y teléfonos inteligentes, del dormitorio
- Evite las comidas abundantes,
 - No cafeína y el alcohol antes de acostarse

Consejos para establecer hábitos de sueño saludables:

- Mantenga un horario de sueño constante.
- Dormir al menos entre 7 y 8 horas.
- No se vaya a la cama a menos que tenga sueño.
- Si no se duerme después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante a la hora de acostarse.
- Use su cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.
- Haga que su dormitorio sea tranquilo y relajante.
- Limite la exposición a la luz brillante por las noches.
- Apague los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- No coma una comida abundante antes de acostarse.
- Haga ejercicio con regularidad y mantenga una dieta saludable.
- Evite consumir cafeína por la tarde o por la noche.
- Evite consumir alcohol antes de acostarse.
- Reduzca la ingesta de líquidos antes de acostarse.

Conclusión



La pérdida silenciosa del sueño es un desafío de salud pública

El sueño como estrategia de prevención.

Sueño adecuado de siete a ocho horas por noche

Consistencia y Calidad

Reclamar nuestro derecho a una noche completa de sueño sin ninguna vergüenza ni estigma de pereza.



Potente elixir de bienestar y vitalidad

El Poder Reparador del sueño

Dormir para prosperar

Si dormimos lo suficiente:

- Estaremos mas alerta
- Tenemos un mayor desempeño, físico y mental (cognitivo)
- Mas atractivos

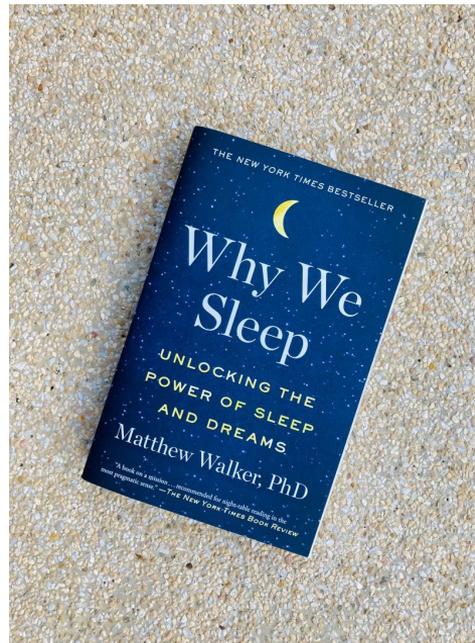
Dormimos para recordar, dormimos para olvidar

Alimentación saludable

Actividad Física

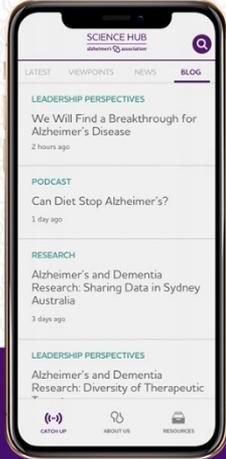
y Dormir Bien

Dormir bien es lo más eficaz que podemos hacer para restablecer la salud de nuestro cerebro y nuestro cuerpo todos los días.





Introducing the Alzheimer's Association Science Hub App



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

alzheimer's 
association®

UCSF Weill Institute for
Neurosciences | Memory and
Aging Center

alzheimer's  association®

Referencias

1. Why We Sleep (2017), Matthew Walker, PhD
2. The Telomere Effect (2017) Elizabeth Blackburn, PhD
3. Alzheimer's Association (2021) Research Updates – Sleep
4. <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits>
5. [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#)

Gracias

Preguntas ?



Recursos para la Comunidad Latina

Clases en línea: tinyurl.com/2021onlinespanished

Facebook – “Unidos Contra el Alzheimer” www.facebook.com/groups/AlzSpanish

Voluntariado: En el área de su interés: Como Promotor, Educador Comunitario, Representante de la organización, Comunicaciones, Abogacía y/o Co-facilitador de grupos de apoyo: <https://www.alz.org/norcal/volunteer>

Página Web del Norte de California: Información y Recursos en español.
https://alz.org/norcal/about_us/everyone-is-welcome/recursos_en_espanol

¿Tiene alguna pregunta?

La Alzheimer's Association

Estamos aquí. Todo el día, todos los días.

Línea de ayuda las 24 horas:

800.272.3900

alz.org[®]
