

World Sleep Day Hosted by World Sleep Society March 17, 2023

Sleep is Essential for Health



Día Mundial del Sueño 2023

El sueño es esencial para la salud

- Al igual que comer bien y hacer ejercicio, el sueño es un comportamiento fundamental para el bienestar físico, mental y social.
- El hecho de que el sueño sea un comportamiento natural no significa que el sueño deba darse por sentado.
- Las personas deberían pensar en el sueño como lo hacen con otros comportamientos saludables importantes, como el ejercicio, como algo para reflexionar y, cuando corresponda, mejorar para que uno pueda sentirse mejor y mantenerse más saludable con el tiempo.
- Nuestros pacientes y personas de todas las edades en todo el mundo pueden mejorar su salud y bienestar general al priorizar el sueño y adoptar estrategias para mejorar el sueño y la salud circadiana.

Mensajes para el Día Mundial del Sueño 2023

MENSAJE 1: el sueño saludable es más que una simple duración.

Los tres elementos de un sueño de buena calidad son:

- **Duración:** la duración del sueño debe ser suficiente para que el durmiente esté descansado y alerta al día siguiente.
- **Continuidad:** los períodos de sueño deben ser fluidos y sin fragmentación.
- **Profundidad:** el sueño debe ser lo suficientemente profundo o de ondas lentas, para ser reparador.





MENSAJE 2: El sueño es un pilar de la salud humana.

La Organización Mundial de la Salud define “salud” como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

El sueño es esencial para la salud.

Es un pilar crítico de la salud, como la nutrición y la actividad física.^{1,2}

- El sueño ayuda a apoyar la memoria y el aprendizaje.³
- El sueño ayuda a eliminar los desechos del cerebro y promueve la salud del cerebro.⁴
- El sueño apoya la salud del cerebro, y la salud del cerebro apoya el sueño.⁵
- El sueño apoya la salud inmunológica, y la salud inmunológica apoya el sueño.⁶
- El sueño ayuda al sistema inmunitario a eliminar bacterias y virus.⁶
- El sueño ayuda a reciclar las células viejas y a mantener nuestros cuerpos y niveles de energía.⁷
- La salud del sueño se distribuye de manera desigual entre las poblaciones y es un objetivo importante para mejorar la equidad en salud.²

La mala salud del sueño puede tener múltiples impactos significativos en la salud humana.

- La falta de sueño se ha relacionado con la obesidad⁸, la diabetes⁹, la enfermedad de las arterias coronarias y la mortalidad cardiovascular.¹⁰
- Dormir mal puede disminuir la respuesta inmunológica, creando una mayor susceptibilidad a las infecciones que reducen aún más la calidad del sueño.⁴
- Ciertos trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño y el trastorno del comportamiento del sueño con movimientos oculares rápidos, están asociados con deterioro cognitivo¹¹, demencia¹², riesgo de convulsiones¹³ y mayor riesgo de accidente cerebrovascular.¹⁴
- Dormir mal puede resultar en tiempos de reacción reducidos, deterioro del juicio y deterioro cognitivo similar en efecto a la intoxicación por alcohol.¹⁵
- La somnolencia puede afectar la conducción segura incluso si el conductor no se duerme.¹⁶

La Academia Europea de Neurología y la Organización Mundial de la Salud han reconocido la importancia del sueño para la salud del cerebro. En 2022, la American Heart Association agregó el sueño a su lista de ocho factores esenciales para la salud cardiovascular.



La apnea del sueño

Es **de suma importancia mantener una correcta respiración durante nuestras horas de sueño**. Parece ésta una aseveración muy evidente y simple, pero no tan fácil de conseguir en muchas circunstancias.

El **problema** es el siguiente: al adoptar la posición de decúbito, es decir al tumbarnos en la cama para dormir, la musculatura de las vías respiratorias se relaja, la lengua se desplaza hacia atrás y el espacio por el que el aire debe pasar hacia los pulmones se estrecha de manera significativa. En determinadas circunstancias la respiración en esta posición se dificulta, se pueden producir pausas respiratorias prolongadas y la oxigenación del cerebro puede quedar disminuida durante la noche.

Es la llamada **apnea del sueño**, de la que probablemente haya oído hablar al haberse convertido en un importante problema de salud del siglo XXI.

Lo característico de los pacientes que sufren apnea del sueño es que mientras duermen su respiración hace pausas periódicas más o menos largas, reactivándose al cabo de unos segundos con una inspiración más intensa lo que se asocia a interrupciones en la profundidad del sueño, lo que se conoce como microdespertares, que finalmente originan un sueño muy poco reparador. Como la casi totalidad de pacientes con apnea del sueño roncan, las pausas en el ritmo respiratorio son evidentes como también llamativa y sonora la recuperación de la respiración.

¿Por qué decimos que **la apnea del sueño** es un **problema de salud de primera magnitud**?

Primero porque un **sueño tan poco reparador** hace que el paciente tenga tendencia al adormecimiento durante el día. En cualquier momento y lugar los ojos se cierran y el paciente entra en un sopor irresistible; en una reunión, en el trabajo y por supuesto conduciendo el coche. Lo que aumenta exponencialmente la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico.

Por otro lado, esta enfermedad se asocia a un **riesgo aumentado de enfermedades coronarias e ictus cerebral**. Mientras el paciente sufra por la noche falta de oxigenación, el mal funcionamiento de estos órganos vitales está presente y la posibilidad de infarto se incrementa de forma importante.

Un problema muy serio, sin duda alguna.



Queda claro que la apnea del sueño hay que tratarla, no se puede obviar porque el riesgo de tener un problema muy serio está presente.

¿Cuál es la **causa** de este padecimiento? Aquí tengo que decirle que, como tantas cosas en medicina, no responde a una causa única. Hay una serie de factores que predisponen a padecerla. La **obesidad** es uno de los más importantes. Las personas obesas, con un cuello de diámetro aumentado presentan gran predisposición de padecer apnea del sueño. La grasa se deposita no sólo en los michelines abdominales, sino también en las estructuras de la garganta, base de la lengua, mejillas y labios estrechando los circuitos por los que el aire debe circular.

Hay otros factores como son el tener la **mandíbula retraída**. Una mandíbula pequeña desplaza hacia atrás la base de la lengua que se coloca casi en contacto con la pared posterior de la faringe lo que disminuye extraordinariamente el orificio respiratorio, sobre todo al tumbarse para dormir.

Al existir, como digo, diversos factores predisponentes y desencadenases, es obvio que se precisa un diagnóstico preciso de cada caso en concreto.

En cuanto al **tratamiento** le comento que la corrección de la obesidad es fundamental, pero no suficiente porque eso es una lucha larga y difícil y los riesgos de los que antes hablábamos, hay que cortarlos de raíz.

El tratamiento más general se basa en el uso de la **CPAP** abreviaturas en inglés de «presión positiva continua en la vía aérea». Se trata de máscaras que emiten un chorro de aire a presión, cuyo objeto es abrir las paredes de la vía aérea y evitar su colapso. Se trata de un tratamiento efectivo, los riesgos que entraña la enfermedad disminuyen claramente ya que el aparato no permite, al inyectar aire a presión, que los órganos vitales se queden sin oxígeno durante las pausas respiratorias.

Al abandonar el uso de la CPAP, el riesgo reaparece.

Por este motivo se han desarrollado intervenciones quirúrgicas que tratan de corregir los puntos de obstrucción de la vía respiratoria superior de forma permanente. La más efectiva, sin duda, es el **avance mandibular**, lo que se traduce en un aumento espectacular en el diámetro de la vía aérea superior. El aire pasa ahora sin dificultad hacia los pulmones y de ahí, la sangre correctamente oxigenada, a todos los órganos del cuerpo. El resultado de este tipo de intervenciones es muy bueno, el riesgo desaparece y el paciente no depende del uso de una máquina todas las noches de su vida.



Referencias bibliográficas

- [1] Cassidy S, Chau JY, Catt M, et al. Cross-sectional study of diet, physical activity, television viewing and sleep duration in 233,110 adults from the UK Biobank; the behavioural phenotype of cardiovascular disease and type 2 diabetes. *BMJ Open* 2016; 6: e010038
- [2] Hale L, Troxel W, Buysse DJ. Sleep Health: An Opportunity for Public Health to Address Health Equity. *Annu Rev Public Health*. 2020; 41:81-99. doi:10.1146/annurev-publhealth-040119-094412
- [3] Reyes-Resina I, Samer S, Kreutz MR, et al. Molecular Mechanisms of Memory Consolidation That Operate During Sleep. *Front Mol Neurosci* 2021; 14: 767384. 2021/12/07. DOI: 10.3389/fnmol.2021.767384
- [4] Nedergaard M and Goldman SA. Glymphatic failure as a final common pathway to dementia. *Science* 2020; 370: 50-56. 2020/10/03. DOI: 10.1126/science.abb8739
- [5] Ju YE, Lucey BP and Holtzman DM. Sleep and Alzheimer disease pathology—a bidirectional relationship. *Nat Rev Neurol* 2014; 10: 115-119. 2013/12/25. DOI: 10.1038/nrneuro.2013.269
- [6] Haspel JA, Anafi R, Brown MK, et al. Perfect timing: circadian rhythms, sleep, and immunity – an NIH workshop summary. *JCI Insight* 2020; 5 2020/01/17. DOI: 10.1172/jci.insight.131487
- [7] Min S, Masanovic B, Bu T, et al. The Association Between Regular Physical Exercise, Sleep Patterns, Fasting, and Autophagy for Healthy Longevity and Well-Being: A Narrative Review. *Front Psychol* 2021; 12: 803421. 2021/12/21. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.803421
- [8] Covassin N, Singh P and Somers VK. Keeping Up With the Clock: Circadian Disruption and Obesity Risk. *Hypertension* 2016; 68: 1081-1090. 2016/09/14. DOI: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.116.06588
- [9] Itani O, Jike M, Watanabe N, et al. Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep Med* 2017; 32: 246-256. 2016/10/17. DOI: 10.1016/j.sleep.2016.08.006
- [10] Covassin N and Singh P. Sleep Duration and Cardiovascular Disease Risk: Epidemiologic and Experimental Evidence. *Sleep Med Clin* 2016; 11: 81-89. 2016/03/15. DOI: 10.1016/j.jsmc.2015.10.007
- [11] Lim AS, Kowgier M, Yu L, et al. Sleep Fragmentation and the Risk of Incident Alzheimer's Disease and Cognitive Decline in Older Persons. *Sleep* 2013; 36: 1027-1032. 2013/07/03. DOI: 10.5665/sleep.2802
- [12] Wennberg AMV, Wu MN, Rosenberg PB, et al. Sleep Disturbance, Cognitive Decline, and Dementia: A Review. *Semin Neurol* 2017; 37: 395-406. 2017/08/25. DOI: 10.1055/s-0037-1604351
- [13] Bonilla-Jaime H, Zeleke H, Rojas A, et al. Sleep Disruption Worsens Seizures: Neuroinflammation as a Potential Mechanistic Link. *Int J Mol Sci* 2021; 22 2021/11/28. DOI: 10.3390/ijms222212531
- [14] Koo DL, Nam H, Thomas RJ, et al. Sleep Disturbances as a Risk Factor for Stroke. *J Stroke* 2018; 20: 12-32. 2018/02/07. DOI: 10.5853/jos.2017.02887
- [15] Williamson AM and Feyer AM. Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occup Environ Med* 2000; 57: 649-655. 2000/09/13. DOI: 10.1136/oem.57.10.649
- [16] American Academy of Sleep Medicine Board of Directors, Watson NF, Morgenthaler T, et al. Confronting Drowsy Driving: The American Academy of Sleep Medicine Perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015;11(11):1335-1336. Published 2015 Nov 15. doi:10.5664/jcsm.5200



Día Mundial del Sueño 2023

El sueño es esencial para la salud

Documento de divulgación preparado por el
Departamento de Sueño ALAT
Director: Dr. Carlos María Franceschini (AR)
Vicedirector: Dr. Juan Carrillo A. (CL)
Marzo, 2023



La voz científica de la **Salud Respiratoria** latinoamericana

