

Arquitectura del sueño: ¿Qué es y cómo nos afecta?

¿En qué consiste la arquitectura del sueño?



Si alguna vez ha sentido curiosidad acerca de la estructura de su sueño y cómo se desarrolla el sueño a lo largo de la noche, es posible que desee aprender sobre un concepto llamado arquitectura del sueño. Al igual que la arquitectura regular, la arquitectura del sueño se refiere a la forma en que se construye el sueño.

La idea de la arquitectura del sueño nos ayuda a comprender el patrón de las diversas etapas del sueño, cómo estos patrones de sueño cambian a medida que envejecemos y qué impacto pueden tener los trastornos del sueño en la arquitectura del sueño.

Definición de la arquitectura del sueño

La arquitectura del sueño representa el patrón cíclico del sueño a medida que cambia entre las diferentes etapas del sueño, incluido el sueño sin movimientos oculares rápidos (NMOR) y el sueño con movimiento ocular rápido (MOR). La arquitectura del sueño nos permite producir una imagen de cómo se ve nuestro sueño en el transcurso de una noche, teniendo en cuenta varias profundidades del sueño, así como la excitación a la vigilia. La arquitectura del sueño se puede representar mediante un gráfico llamado hipnograma.

Generalmente hay de cuatro a cinco ciclos de sueño diferentes durante una noche determinada y

cada uno de los diferentes ciclos tiene una duración de aproximadamente 90 a 120 minutos.

- Temprano en la noche, puede pasar de las etapas más livianas del sueño (llamado sueño N1) a un sueño más profundo y de ondas lentas (llamado sueño N2 y N3).
- El sueño con movimiento ocular rápido (MOR) puede aparecer y se vuelve más común durante la última parte de la noche, alternando con el sueño N2.

El sueño MOR es el estado más profundo del sueño.

Es el estado de sueño donde ocurren los sueños. Las interrupciones constantes del sueño MOR pueden conducir a una serie de posibles problemas, como la parálisis del sueño.

El impacto del envejecimiento

Al igual que muchos otros aspectos de la vida, la arquitectura del sueño se altera con la edad. ¿Alguna vez ha escuchado a gente mayor quejarse sobre la dificultad que tienen para dormir?

Bueno, hay una razón para eso.

A medida que envejecemos, tanto la cantidad como la calidad de nuestro sueño pueden cambiar. El sueño de onda lenta a menudo disminuye a medida que envejecemos y aumenta el sueño N1.

Como resultado de este cambio, **es más fácil despertarse durante la noche y es más difícil quedarse dormido.**

Por lo tanto, se puede pasar más tiempo despierto, lo que lleva al insomnio y una serie de otros problemas potenciales. A menudo, las personas se ven obligadas a tomar siestas durante el día para compensar el sueño perdido.

El impacto de los trastornos del sueño

Ciertos trastornos del sueño también pueden tener un impacto en la arquitectura del sueño. Existen ciertas anomalías en la arquitectura del sueño que pueden existir en el contexto de los trastornos del sueño.

Si el sueño MOR ocurre antes de los 90 a 120 minutos del ciclo de sueño, esto puede sugerir varios trastornos responsables, que incluyen:

- **Narcolepsia:** una persona con narcolepsia podría caer en un sueño MOR profundo a un ritmo mucho más rápido de lo normal.
- Ritmo de sueño-vigilia irregular
- Retiro de antidepresivos tricíclicos o inhibidores de la MAO

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- [Depresión](#)

Otros trastornos del sueño, como la [apnea del sueño](#), también pueden provocar alteraciones en la arquitectura natural del sueño, con frecuentes despertares que conducen a numerosos cambios en la etapa del sueño y al ciclo anormal del sueño.

Referencias:

Hirshkowitz, M. y col. "Polisomnografía de adultos y ancianos: arquitectura del sueño, respiración y movimiento de las piernas". J Clin Neurophysiol; 9 (1): 56-62.

Academia Estadounidense de Medicina del Sueño. "Clasificación internacional de trastornos del sueño: manual de diagnóstico y codificación". 2nd ed.