

El sueño y las personas mayores

Cómo lograr dormir bien por la noche

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento de los NIH



Índice

¿Qué contiene este folleto?.....	1
¿Qué es el sueño?	2
¿Por qué es importante el sueño?.....	5
Cómo la edad afecta el sueño.....	7
Cómo dormir bien por la noche	9
Trastornos del sueño	15
Puntos importantes para recordar.....	18
Para más información	20
Palabras que debe saber	22

Use el índice para encontrar cosas rápidamente. También puede encontrar términos médicos en negrilla, como **apnea del sueño**. Encuentre lo que significan estas palabras en la sección “Palabras que debe saber” en la página 22.



¿Qué contiene este folleto?

Los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño cada noche. Este folleto ofrece consejos para dormir bien por la noche, lo que ayuda a la salud, el bienestar y la seguridad. Considere compartir la información con su familia y amigos.

Este folleto le ayudará a aprender:

- qué sucede durante el sueño,
- la importancia del sueño,
- cómo el envejecimiento cambia su sueño,
- maneras de mejorar su sueño,
- tipos de problemas para dormir.

¿Qué es el sueño?

Las personas pasan alrededor de un tercio de su vida durmiendo o tratando de dormir. Pero, ¿cómo funciona esta necesidad básica del ser humano?

Aunque pueda parecer sencillo, el sueño es un proceso complejo. Varias partes del cerebro trabajan juntas para producir señales que preparan el cuerpo para dormir. Su **ritmo circadiano** (“el reloj del cuerpo”) le indica cuándo debe dormir. La **homeostasis del sueño y la vigilia**, un estado de equilibrio, es el impulso del cuerpo para dormir que aumenta cuanto más tiempo se está despierto. Hay señales en el cuerpo que llevan al sueño, entre ellas:

- **Melatonina**, una hormona que el cuerpo libera cuando oscurece y que le hace sentir somnoliento.
- **Adenosina**, una sustancia química que se acumula en el cerebro mientras se está despierto y se descompone mientras se duerme.

Lograr un buen sueño por la noche depende de dormir cuando el cuerpo está listo, dormir de siete a nueve horas y obtener suficiente de cada tipo de sueño.

Los tipos de sueño, **con movimientos rápidos de los ojos** (REM, por sus siglas en inglés) y **no REM**, están vinculados a patrones (ondas) de actividad eléctrica en el cerebro y ocurren en ciclos, generalmente de tres a cinco cada noche. El sueño no REM ocurre cuando la actividad de las ondas cerebrales se hace más lenta, lo que se denomina sueño profundo. Es necesario dormir profundamente para sentirse renovado por la mañana. Por lo general, es durante el sueño REM, cuando la actividad de las ondas cerebrales es más parecida a cuando se está despierto, que las personas sueñan. Soñar puede ayudar a procesar las emociones. Tanto el sueño no REM como el REM ayudan a almacenar recuerdos.



La historia de Elena



Solía despertarme por la mañana lista para afrontar el día. Últimamente he tenido problemas para dormir por la noche, y es muy difícil despertarme. Ya no tengo mucha energía para hacer cosas, ni siquiera cosas simples como ir al buzón a buscar el correo. ¿Cómo podré jugar con mis nietos así? Necesito dormir mejor.

¿Por qué es importante el sueño?

El sueño es importante para el cuerpo, desde el cerebro, el corazón y los pulmones, hasta para tener energía, protección contra las enfermedades y el estado de ánimo. También afecta la capacidad para funcionar durante el día. Una buena noche de sueño puede ayudarle a:

- aprender,
- crear memorias nuevas,
- responder con rapidez,
- resolver problemas,
- prestar atención,
- tomar decisiones,
- ser creativo.





No dormir lo suficiente puede causar daños al cuerpo. La investigación muestra que con el tiempo puede aumentar su riesgo de:

- presión arterial alta,
- enfermedades del corazón,
- diabetes,
- obesidad,
- depresión,
- enfermedad de Alzheimer.

Despertarse cansado, enojarse con facilidad, tener problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormido pueden ser signos de que no está durmiendo bien por la noche.

Sabía que la falta de sueño de calidad puede:

- empeorar la memoria,
- llevar a tener sentimientos negativos,
- causar estrés en las relaciones,
- aumentar las caídas o los accidentes.

Cómo la edad afecta el sueño

A medida que se envejece, la forma en que duerme cambia. Las personas mayores tienden a acostarse y despertarse más temprano que los adultos más jóvenes, y la cantidad de tiempo dedicado a cada tipo de sueño disminuye. El sueño tiende a ser más corto y ligero y es posible que se despierte con más frecuencia durante la noche. Las personas mayores también tienen más probabilidad de tomar medicamentos y padecer afecciones médicas que afectan el sueño.

Muchos adultos mayores no duermen bien. Ciertos factores como enfermedades, medicamentos, salud mental y dolor pueden dificultar el sueño reparador. Muchos trastornos del sueño se vuelven más frecuentes con la edad, entre ellos, el **insomnio** (dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido), **apnea del sueño** (pausas en la respiración durante el sueño) y trastornos del movimiento como el **síndrome de las piernas inquietas**.

Practicar mejores hábitos para dormir y ser diagnosticado y tratado si tiene un trastorno del sueño puede ayudar a mejorar su sueño.

¿Se ha sentido cansado e incapaz de realizar sus actividades durante más de dos o tres semanas? Es hora de hablar con su médico.



Cómo dormir bien por la noche

Dormir bien por la noche es importante para su bienestar. La forma en que se siente mientras está despierto, depende en parte de lo que sucede mientras duerme. Durante el sueño, el cuerpo trabaja para ayudar al cerebro y al cuerpo a estar lo mejor posible.

Dormir bien puede ayudar a proteger su salud física y mental, calidad de vida y seguridad. No dormir bien puede aumentar su riesgo de tener problemas de salud y afectar su forma de pensar, reaccionar, trabajar, aprender y llevarse bien con los demás.



Hábitos de sueño saludable para adultos mayores

Cosas que debe hacer:

- ✓ Seguir un horario regular acostándose y levantándose a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o cuando viaje.



- ✓ Tener una rutina para la hora de acostarse. Encuentre formas de relajarse antes de ir a dormir por la noche. Lea un libro, escuche música relajante o tome un baño tibio.



- ✓ Hacer que su habitación sea cómoda para dormir y mantener la temperatura ni demasiado caliente ni demasiado fría.



- ✓ Trate de hacer ejercicio de manera regular, pero no dentro de las tres horas antes de acostarse.



- ✓ Hable con su médico si tiene problemas para dormir.



Cosas que no debe hacer:

- X** Tomar una siesta al final de la tarde o al anochecer.



- X** Tomar cafeína al final del día, lo que puede mantenerle despierto por la noche. Por ejemplo, café, té, chocolate o refrescos.



- X** Beber alcohol, incluso en pequeñas cantidades.



- X** Mirar televisión o usar una computadora, teléfono celular o tableta en el dormitorio.



- X** Comer excesivamente dentro de las dos o tres horas antes de acostarse o beber grandes cantidades de líquido al final del día.



Consejos para que los adultos mayores puedan tener un sueño seguro

- Instale detectores de humo en cada piso de su casa.
- Cierre con llave todas las ventanas y puertas que dan al exterior.
- Mantenga un teléfono con números de emergencia junto a su cama.
- Tenga una lámpara que sea fácil de alcanzar y encender, una luz de noche en el pasillo o el baño y una linterna cerca.
- No fume, especialmente en la cama.
- Retire elementos como alfombras y cordones con los que podría tropezar.

Hable con su médico antes de comenzar a tomar medicamentos o suplementos para mejorar su sueño. Los medicamentos para dormir pueden ayudar a corto plazo, pero existe el riesgo y la posibilidad de volverse dependiente de las pastillas. Es posible que no se sienta renovado al levantarse ni con la mente despejada durante el día. Algunas píldoras también pueden perder su eficacia con el tiempo, por lo que necesitará aumentar la dosis más y más para conciliar el sueño.

La enfermedad de Alzheimer, las demencias relacionadas y el sueño

La enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas pueden causar cambios como dormir demasiado o no lo suficiente, despertarse con frecuencia y deambular o gritar por la noche. Esto afecta el sueño tanto de la persona con demencia como del cuidador. La mala calidad del sueño puede empeorar los síntomas de demencia, por lo que es importante tomar medidas que ayuden a mejorar el sueño y la seguridad durante la noche.

Consejos para el sueño seguro

- Ayude a la persona a hacer ejercicio todos los días.
- Limite las siestas durante el día y asegúrese de que duerman lo suficiente por la noche.
- Planifique actividades para más temprano en el día.
- Tenga una rutina que incluya un ambiente tranquilo y relajante.
- Asegúrese de que el piso esté libre de objetos.
- Guarde bajo llave cualquier medicamento.
- Coloque barras de apoyo en el baño.
- Coloque una puerta delante de las escaleras.
- Use luces nocturnas en el dormitorio, el pasillo y el baño.

Lea más sobre cómo controlar los problemas del sueño en www.nia.nih.gov/espanol/cambios-personalidad-conducta-relacionados-enfermedad-alzheimer.

La historia de Mateo



Al principio, pensé que mirar fijamente el reloj hasta bien entrada la noche no era algo por lo que deba preocuparme, que mi nuevo patrón de sueño era solo mi manera de adaptarme a la jubilación. A veces podía conciliar el sueño, pero me seguía despertando durante la noche. Esto se prolongó durante semanas. No estaba “totalmente presente” durante el día y además despertaba a mi esposa por la noche. Este no era un patrón de sueño normal o saludable.

Trastornos del sueño

Insomnio

El insomnio es el problema del sueño más frecuente en los adultos mayores de 60 años. Las personas con esta afección tienen problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos al menos tres noches a la semana. El insomnio a corto plazo puede ser causado por estrés o cambios en la rutina. El insomnio crónico o a largo plazo dura más de tres meses y no puede explicarse completamente por otra causa médica.

Los hábitos saludables a la hora de acostarse pueden ayudar a prevenir o controlar el insomnio, y la terapia cognitiva conductual (un tipo de consejería o psicoterapia) puede ayudar. Los medicamentos para dormir pueden ayudar a corto plazo, pero conllevan riesgos y no deben usarse a largo plazo.

Si tiene problemas para dormir, mantenga un diario de su sueño durante un par de semanas. Anote cuándo se acuesta, cuándo se despierta durante la noche y cuándo se despierta por la mañana. Anote si tomó cafeína (café, refrescos, chocolate, etc.), alcohol o si hizo ejercicio ese día. El diario del sueño lo ayudará a identificar patrones para informarle a su médico y así ayudarlo con el diagnóstico.

Apnea del sueño

La apnea del sueño hace que la persona deje de respirar durante unos segundos repetidamente durante el sueño. Los músculos de la garganta se relajan durante el sueño y, en las personas con apnea del sueño, esta relajación de los músculos bloquea las vías respiratorias. Los ronquidos pueden ser una señal, pero no todas las personas que roncan tienen apnea del sueño. Para tratar la apnea del sueño, se puede usar un dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias (a menudo llamado CPAP, por sus siglas en inglés) mientras se duerme. Dormir en una posición que mantenga abiertas las vías respiratorias, usar un dispositivo dental o hacerse algunos tipos de cirugía también pueden ayudar.

Si sospecha que tiene apnea del sueño, es importante que hable con su médico. La apnea del sueño no diagnosticada o no tratada puede provocar problemas graves de salud, incluso un ataque al corazón.



Trastornos del movimiento

“Me despertaba por la mañana como si no hubiera dormido nada, con las sábanas enredadas.”

Los trastornos del movimiento hacen que sea más difícil dormir bien. Lea acerca de estos trastornos a continuación y hable con su médico si cree que puede tener alguno de estos problemas.

El síndrome de las piernas inquietas se siente como si tuviera hormigueo, cosquilleo, o una sensación de punzadas o de que algo le arrastra o trepa por una o ambas piernas. Esta sensación es peor por la noche y se siente mejor con el movimiento. El tratamiento con suplementos de hierro o medicamentos suele ser útil.

El trastorno del movimiento periódico de las extremidades hace que durante el sueño las personas sacudan y pataleen las piernas cada 20 a 40 segundos. Los medicamentos, los baños tibios, el ejercicio y la relajación pueden ayudar.

El cuerpo normalmente permanece inmóvil durante el sueño REM, pero las personas con el **trastorno de conducta durante el sueño REM** pueden mover los músculos y representar sus sueños. Esto interrumpe el sueño y puede ser peligroso. El tratamiento incluye un ambiente seguro para prevenir lesiones mientras duerme y medicamentos o suplementos de melatonina.

Para hacer un diagnóstico, y según los síntomas que tenga, su médico puede sugerir que se haga un **polisomnograma**, que es una prueba de sueño que se realiza en un centro del sueño durante la noche y que mide y registra lo que sucede mientras duerme, incluida la actividad cerebral, los movimientos de los ojos y la actividad muscular.

Puntos importantes para recordar

- El sueño es un proceso complejo.
- Necesita dormir bien para mantenerse saludable y funcionar.
- A medida que envejece, la forma en que duerme cambia.
- Hay hábitos saludables que puede practicar para mejorar su sueño.
- Es importante que hable con su médico si tiene problemas para dormir.

Si tiene problemas para pagar la calefacción o el aire acondicionado de su hogar, existen programas que pueden ayudarlo.

- National Energy Assistance Referral (NEAR) service (Servicio de referencia de asistencia de energía nacional). Llame al 866-674-6327 o para TTY al 866-367-6228 o envíe un correo electrónico a energyassistance@ncat.org para obtener información sobre asistencia energética.
- Comuníquese con la agencia de energía local o la compañía de electricidad o de gas para obtener consejos que le ayuden a mantener bajas sus facturas de calefacción y aire acondicionado. También es posible que tengan programas para personas con ingresos fijos o limitados.
- Es posible que su agencia de área para el envejecimiento [www.n4a.org (en inglés) o llame al 202-872-0888], centro para personas mayores o agencia de servicios sociales [www.usa.gov/state-social-services (en inglés)] puedan tener información sobre otras fuentes de ayuda .

Para más información

American Sleep Apnea Association

(Asociación Americana de la Apnea del Sueño)

888-293-3650

asaa@sleepapnea.org

www.sleepapnea.org (en inglés)

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

800-232-4636 | 888-232-6348 (TTY)

cdcinfo@cdc.gov

www.cdc.gov (en inglés) | www.cdc.gov/spanish

MedlinePlus

National Library of Medicine

(MedlinePlus en español, Biblioteca Nacional de Medicina,)

www.medlineplus.gov (en inglés)

www.medlineplus.gov/spanish

National Center on Sleep Disorders Research

(Centro Nacional para Investigaciones sobre los Trastornos del Sueño)

301-592-8573 | ncsdr@nih.gov

www.nhlbi.nih.gov/about/divisions/division-lung-diseases/national-center-sleep-disorders-research (en inglés)

National Energy Assistance Referral Hotline

(Asistencia para Energía para Hogares de Bajos Recursos)

866-674-6327 | 866-367-6228 (TTY)

energyassistance@ncat.org

<https://liheapch.acf.hhs.gov/help> (en inglés)

National Sleep Foundation

(Fundación Nacional del Sueño)

703-243-1697

nsf@thensf.org | www.thensf.org (en inglés)

Restless Legs Syndrome Foundation

(Fundación del Síndrome de Piernas Inquietas)

512-366-9109

info@rls.org | www.rls.org (en inglés)

Para aprender más sobre el envejecimiento y la salud

National Institute on Aging Information Center

(Centro de Información del Instituto Nacional
Sobre el Envejecimiento)

800-222-2225 | 800-222-4225 (TTY)

niaic@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov (en inglés) | www.nia.nih.gov/espanol

Visite www.nia.nih.gov/espanol para encontrar más información del NIA sobre la salud y el envejecimiento y suscríbase para recibir nuestro boletín por correo electrónico. Visite <https://order.nia.nih.gov/es> para solicitar publicaciones impresas gratuitas.

Comparta este folleto con sus amigos y familiares para que puedan aprender cómo lograr dormir bien por la noche.

Palabras que debe saber

Adenosina

Una sustancia química que aumenta en el cerebro mientras se está despierto y se descompone mientras se duerme.

Apnea del sueño

Una afección en la que una persona tiene pausas en la respiración durante el sueño.

Homeostasis del sueño y la vigilia

Es el impulso del cuerpo para dormir que aumenta cuanto más tiempo se está despierto. Se refiere a un estado de equilibrio.

Insomnio

Una afección en la que una persona tiene problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido.

Melatonina

Una hormona que el cuerpo libera cuando oscurece y que hace que la persona se sienta somnoliento.

Polisomnograma

Una prueba de sueño que se realiza en un centro o laboratorio del sueño durante la noche y que mide y registra lo que sucede mientras duerme, incluida la actividad cerebral, los movimientos de los ojos y la actividad muscular.

Ritmo circadiano

El ritmo repetitivo de 24 horas del cuerpo, también llamado el “reloj del cuerpo”. Indica cuándo se debe dormir.

Síndrome de piernas inquietas

Un trastorno del sueño en el que la persona siente como si tuviera hormigueo, cosquilleo, o una sensación de punzadas o de que algo le arrastra o trepa por una o ambas piernas. Esta sensación es peor por la noche y mejora con el movimiento.

Sueño con movimientos rápidos de los ojos (REM, por sus siglas en inglés)

Un tipo de sueño que ocurre cuando los patrones (ondas) de actividad eléctrica en el cerebro son más parecidos a cuando se está despierto. Por lo general, es durante el sueño REM que se tienen los sueños.

Sueño sin movimientos rápidos de los ojos (no REM)

Un tipo de sueño cuando la actividad de las ondas cerebrales se hace más lenta. También llamado “sueño profundo”.

Trastorno de conducta durante el sueño con movimientos rápidos de los ojos (REM)

Un trastorno del sueño en el que una persona puede mover los músculos durante el sueño REM y representar sus sueños.

Trastorno del movimiento periódico de las extremidades

Un trastorno del sueño en el que las personas sacuden y patean las piernas cada 20 a 40 segundos.



National Institute
on Aging

NIH Publicación No. 22-AG-8189S
Noviembre 2022