

PROBLEMAS EN LA PAREJA PRODUCTO DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Santiago, 15 de agosto de 2007.-

Funciones de Sueño

El sueño es una función fisiológica compleja que requiere una integración cerebral completa, y durante el cual se modifican todos los procesos fisiológicos; por tanto, puede considerarse como una función protectora de la supervivencia.

Principales Trastornos del Sueño que Interfieren la Relación de Pareja

- Ronquido y Apnea:**
El ronquido es una condición anormal y es una respiración ruidosa producida por la vibración de los tejidos . Se postula que existe un desarrollo gradual desde el ronquido a la Apnea obstructiva de sueño, la cuales una interrupción de la respiración por más de 10 segundos

Cerca del 30% de las mujeres y 60% de los hombres sufren de ronquidos. De ellos aproximadamente uno de cada cuatro hombres y una de cada nueve mujeres presentan apneas. Los motivos de consulta más frecuentes relacionados al ronquido y la apnea son: somnolencia diurna, cansancio, cefalea, pérdida de memoria, irritabilidad, falta de concentración, depresión, baja autoestima, estados angustiosos y trastornos en la vida sexual. Muchas veces la gente consulta por esos problemas sin saber que son consecuencia de los ronquidos y la apnea.
- Síndrome de las piernas inquietas:**
Se caracteriza por una sensación desagradable en las piernas que lleva a la imperiosa necesidad de moverlas para aliviarlas. Esto ocurre durante el sueño el cual se ve alterado, llevando a un deterioro de la calidad de vida del paciente y la pareja.

3. Diferentes patrones sueño:

Se refiere al hecho que algunas personas tienen diferentes patrones de sueño, existiendo algunos que se quedan dormidos más precozmente y despiertan a una hora más temprana, y otros que inician el sueño posteriormente y despiertan más tarde, (como el buho y la alondra). Esta asimetría de patrones horarios puede llevar a interferencia de la relación de pareja.



BUHO



ALONDRA

3. Turnos de noche :

Los turnos de noche producen niveles más altos de estrés en el trabajo lo cual, sin duda repercute en la relación familiar y de pareja.

4.- Sonambulismo y otras parasomnias

Las parasomnias son trastornos episódicos durante el sueño, como por ejemplo terrores nocturnos, pesadillas y sonambulismo. Este último consiste en episodios repetidos que implican el acto de levantarse de la cama y andar por las habitaciones en pleno sueño, lo cual tiene lugar generalmente durante el primer tercio del período de sueño mayor y presenta algunos de los siguientes síntomas:

- El individuo tiene una mirada fija y perdida.
- No existe reacción ante los intentos de los demás para establecer un diálogo con él.
- Sólo puede ser despertado a base de grandes esfuerzos.
- Al despertar (tanto en pleno episodio como a la mañana siguiente), el sujeto no recuerda nada de lo sucedido.

Los episodios de sonambulismo provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad del individuo.

Consecuencias de los Trastornos del Sueño

1. Tensión matrimonial e interrupción de actividades sociales y/o de la vida familiar producto del cansancio, lo que acentúa el riesgo de divorcio.
2. Aumenta el riesgo de adicción de drogas o alcohol, ya que a menudo se automedican con ellas para mejorar el sueño y reducir episodios de despertar.

II. Implicancias de las Parasomnias

Como se mencionó anteriormente, el sonambulismo es un trastorno del sueño que se caracteriza por un despertar anormal e incompleto durante el sueño, llevando a la persona que lo padece a hablar y caminar mientras duerme. Generalmente actúa sus sueños, vivenciándolos con conductas emotivamente muy fuertes y no recordando nada al día siguiente. El paciente que sufre de sonambulismo tiene grandes posibilidades de accidentarse o agredir a sus cercanos.

Este cuadro se clasifica dentro de otros trastornos del sueño denominados Parasomnias, que se caracterizan justamente por conductas anormales durante el sueño, las que a su vez puede o no ser secundarias a alguna causa concomitante.

Conociendo la estructura del sueño normal para entender las Parasomnias

Si bien es cierto un sueño normal puede provocarnos una sensación de descanso muy reparadora, la verdad es que mientras dormimos nuestro cerebro está muy activo. Desde que se inicia el sueño, transitamos por distintas etapas durante la noche hasta el momento que despertamos. Gracias a los estudios con polisomnografías se han podido diferenciar dos fases principales:

1. Sueño REM, Rapid Eyes Movement, (movimiento rápido de los ojos): Esta fase predomina en la segunda mitad de la noche, hacia la madrugada. Aquí, la corteza cerebral tiene una actividad muy similar a la de la vigilia. Sin embargo, nuestro cuerpo está prácticamente paralizado por una ausencia de tono muscular. En esta fase se produce mucha actividad onírica cargada de emotividad y mientras soñamos se observan movimientos rápidos de los ojos. Paralelamente, la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial se tornan inestables.

2. Sueño No-REM: Esta fase tiende a predominar durante la primera mitad de la noche. Durante esta etapa del dormir, en la corteza cerebral predomina una actividad más lenta que en vigilia y bajo tono muscular, aunque no tanto como en REM. No se observan movimientos oculares rápidos y los valores de frecuencia cardíaca y respiración son más estables.

Es normal que mientras dormimos transitemos de una fase No-REM a una REM o viceversa. Durante las transiciones pueden observarse pequeños despertares. Cuando estos mecanismos no están bien regulados se pueden provocar fenómenos anormales como las parasomnias.

¿Qué otras Parasomnias existen?

De acuerdo a lo que explicamos anteriormente, las Parasomnias pueden dividirse en:

Parasomnias de fases No-REM:

Aquí encontramos principalmente al Sonambulismo, los Terrores nocturnos y los despertares confusos. En general predominan en niños y adolescentes y se producen en las primeras horas del sueño.

Parasomnias de fases REM:

El ejemplo clásico lo constituye el trastorno conductual del sueño REM, el cual predomina en varones de edad adulta y se caracteriza porque el paciente actúa sus sueños, a veces con mucha agitación. Como es de esperar se presenta generalmente en horas de la madrugada.

Es en esta fase donde ocurren actitudes violentas involuntarias que pueden transformarse en golpes o agresión física hacia el compañero de sueño que muchas veces son bastante significativas, pudiendo existir consecuencias médico legales de esta situación.