

[Portada](#)[Galerías de Fotos*](#)[Mi país*](#)[Mapa del sitio*](#)[5 Héroe*s*](#)[Contáctanos*](#)[Amigos*](#)[Sexualidad y salud](#)[¿Quiénes somos?](#)[Vida Estudiantil](#)[Sexualidad y](#)[Salud](#)[Deporte](#)[Así Somos](#)[Arte](#)[Efemérides](#)[culturales](#)[cubanas](#)[Ciencia y](#)[Tecnología](#)[Tiempo Libre](#)[Tus buenos](#)[hábitos](#)[¡A la mesa!](#)[Humor](#)[Moda](#)[Tus canciones](#)[Por el mundo](#)[Rollo Joven](#)[Los Cinco](#)

El sueño: mucho más que un placer

Por Aracelys Bedevia

Sueño.

Nuestra civilización tiende a menospreciar la función del sueño, acortarlo a menos de cinco horas o privarse por completo de él para realizar otras actividades.



Esa tendencia resulta devastadora para la salud humana y el rendimiento laboral y estudiantil, ya que ocasiona daños en el sistema nervioso central que se manifiestan por medio de fatigas, sensación de cansancio, dificultad en la concentración y percepción, e imposibilidad de mantener cualquier acción sostenida de manera ininterrumpida.



Durante el sueño el cerebro sigue trabajando.

(Tomada de www.haysalud.com)

Los sujetos que duermen poco sufren un ligero temblor en las manos, alteraciones en la presión arterial, el pulso se

les vuelve irregular y con los años llegan a presentar dificultades en la orientación e hipersensibilidad ante el dolor; algunos, incluso, desarrollan ideas paranoides.

Son frecuentes también los lapsos mentales, la inexpresividad facial, os episodios psicóticos y la presencia de una voz pastosa acompañada de una pronunciación incorrecta.

Sin embargo, cuando dejamos que el sueño cumpla adecuadamente su papel fisiológico, experimentamos sensaciones subjetivas de bienestar y una disposición somática y psíquica que nos permite emprender cualquier tarea con eficiencia.

Etapas

El sueño es un estado activo en el que se desarrollan una serie de funciones fisiológicas importantes para la vida. Durante ese período cesa casi toda actividad motora, lo cual no significa que el cerebro entre en una etapa de descanso. Todo lo contrario. Ese momento es aprovechado para restaurar gran parte de los efectos que causan sobre el organismo las actividades realizadas en la fase de vigilia.

Según explican los expertos en el tema, al acostarnos no entramos súbitamente en el sueño. Existe una somnolencia previa considerada como etapa de vigilia, latencia al dormir. En ella ocurren movimientos oculares lentos, resistencia cutánea y movimientos musculares generalizados, que pueden despertar al sujeto debido a que se experimenta la sensación de caer al vacío.

En ese instante solo estamos ligeramente dormidos y podemos despertarnos fácilmente.

Posteriormente entramos en una segunda etapa, en la que disminuye la actividad encefalográfica, descienden la frecuencia respiratoria y el tono muscular, y el sueño es medianamente profundo. Al final de este período y al principio del tercero, es donde se producen las pesadillas, los terrores nocturnos, el sonambulismo, la enuresis (orinarse en la cama) y otros trastornos del sueño, asociados por los general a preocupaciones intensas o conflictos.

Las etapas tres y cuatro se presentan sobre todo durante las primeras horas del dormir en que el sueño es más profundo, y en la última el umbral del despertar es más elevado.

Durante toda la noche la persona alterna entre fases del sueño lento y sueño paradójico, período este último en el que ocurren las ensoñaciones, que también aparecen en el sueño lento, debido a que la actividad mental no cesa nunca.

Los individuos despertados en el curso de una fase de sueño lento, que predomina en el

Edición de papel

[Números en PDF](#)



[Editora Abril](#)

[Pionero](#)

[Zunzún](#)

[Juventud Técnica](#)

[Alma Máter](#)

[Caimán Barbudo](#)

primer tercio de la noche y a menudo desaparece durante las últimas horas, la mayor parte de las veces niegan haber soñado. En cambio, los que fueron despertados en una fase de sueño profundo refieren el contenido de sus ensoñaciones.

Los ensueños de la fase paradójica se distinguen por ser más ricos en contenidos visuales, afectividad y originalidad, y por hallarse mejor estructurados; a diferencia de los que ocurren en la fase lenta, donde el contenido es menos emocional y más agradable.

Tenemos posibilidad de recordar una ensoñación hasta ocho minutos después de haber pasado por un sueño paradójico. Es por eso que recordamos solo los sueños matutinos.

Alteraciones más frecuentes

El ciclo del sueño puede verse afectado por diversos trastornos, que no siempre están asociados a una enfermedad y pueden erradicarse fácilmente sin tener que acudir a fármacos.

Muchos de ellos son consecuencia de determinados estímulos recibidos durante el día o que provienen de nuestro propio cuerpo, como pueden ser las vísceras que actúan durante el sueño y modifican el dormir, o la existencia de una respiración dificultosa, que no permite garantizar los niveles de irrigación adecuados.

La pesadilla es una de las alteraciones más frecuentes, que por lo general ocurre como consecuencia de preocupaciones intensas o a conflictos, y modifica las características del sueño. Es difícil de tratar, pero en un porcentaje elevado puede erradicarse. En los casos en que persiste, la pesadilla, con un tratamiento adecuado, podrá al menor alargar su frecuencia de aparición.

Entre los síntomas esenciales de este padecimiento están la opresión respiratoria, parálisis y ansiedad. Tales episodios no siempre pueden ser narrados claramente. En muchos casos, la persona solo recuerda una situación opresiva, como estar encerrado en un lugar sin salida.

El insomnio también afecta al ciclo normal del sueño y puede originarse por la ingestión de estimulantes como cigarrillos, té, café o situaciones de estrés, depresión o preocupaciones por las que atraviesa el individuo.

Ante uno de estos síntomas, o de otros como el terror nocturno y el sonambulismo, no debemos alarmarnos o automedicarnos. A veces con tan solo cambiar estilos de vida es posible recuperar el buen dormir.

Artículos relacionados

[Duerme más y pensarás mejor](#)

[La importancia de no soñar](#)

[Subir](#)

Somos Jóvenes Digital

Directora: Marietta Manso Martín, Editora: Alicia Centelles,

Diseño Web y Programación: Carlos Javier Solís, Webmaster: Letty Fernández Chirino,
Casa Editora Abril, 2007