Senttix

DORMIR BIEN A PARTIR DE LOS 50

CONTENIDO

01 CON LA EDAD, NUESTRAS NECESIDADES CAMBIAN.

02 TRASTORNOS DEL SUEÑO ASOCIADOS A LA EDAD.

03 EL CONSEJO DE LOS EXPERTOS.

00

Dormir bien es una cuestión urgente. Se sabe que un buen descanso es vital para que nuestro organismo trabaje correctamente, se acelere el metabolismo y se eviten problemas como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o el envejecimiento prematuro.

Llevar una vida saludable comienza en gran medida con “el buen dormir”. Se trata de un factor determinante, tan importante como tener una buena alimentación o hacer ejercicio. Sin embargo, a menudo descuidamos esta circunstancia o no le prestamos toda la atención que en realidad merece. Además, a medida que nuestra edad avanza necesitamos centrar la atención en determinados factores que influyen en nuestro descanso. Si estás en el umbral de los 50, es posible que debas fijarte en algunos cambios que se producen en nuestro organismo. Y es que, con la edad, nuestras necesidades cambian, y en este ebook te contamos todo lo que necesitas saber para optimizar tu descanso y alcanzar, por fin, “el buen dormir”.

01

CON LA EDAD, NUESTRAS NECESIDADES CAMBIAN

SUEÑO Y CICLOS CIRCADIANOS

A pesar de que es algo tan vital y común en nuestras vidas, los científicos aún no se han puesto de acuerdo para dar una definición exacta de lo que es el "sueño". Aun así, conocemos la importancia que tiene para la salud y el bienestar de los seres humanos. Cientos de estudios han demostrado la importancia que tiene en el rendimiento cognitivo, los procesos fisiológicos, la regulación de las emociones, el desarrollo físico y la calidad de vida de los individuos.

Estas mismas investigaciones han permitido determinar los dos estados conductuales endógenos en la que se puede encontrar una persona: **sueño** (cuando se está dormido) y **vigilia** (cuando se está despierto). Nuestro organismo funciona de forma diferente según el estado en el que nos encontremos. No tenemos, por ejemplo, la misma actividad cerebral ni el mismo grado de alerta durante el sueño que durante la vigilia.

En este sentido, es de vital importancia entender uno de los principales sistemas que rigen el sueño: el **ritmo circadiano**. Este mecanismo propio del cuerpo humano se manifiesta en intervalos de 24 horas y contribuye a la regulación de las funciones fisiológicas como la secreción de hormonas, la digestión, los hábitos alimentarios o la temperatura corporal, indicando cómo deben actuar los diferentes órganos en función de si se encuentra en un estado de reposo o de activación. O, dicho de otro modo, gracias al ritmo circadiano sentimos apetito a unas horas determinadas, estamos más activos durante el día y empezamos a tener sueño a ciertas horas de la noche.

01

NUESTRAS NECESIDADES CAMBIAN CON LA EDAD

Pero nuestro ritmo circadiano y nuestras necesidades fisiológicas cambian a lo largo de nuestra vida. Desde que nacemos hasta que envejecemos este sistema se ajusta a nuestras necesidades vitales.

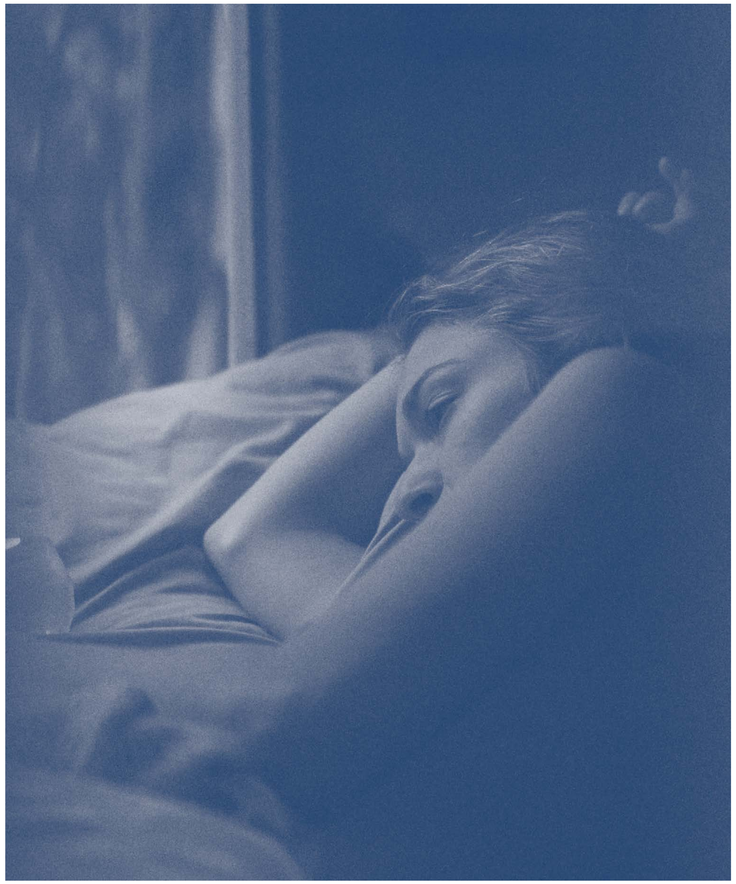
Con el paso del tiempo, se va reduciendo la **cantidad de sueño profundo** y nos resulta más fácil despertarnos durante la noche y, en consecuencia, podemos sentirnos más cansados al día siguiente. Esto viene provocado, en parte, por una reducción de la cantidad de melatonina y de la hormona del crecimiento, que tienen un efecto directo en el sueño.

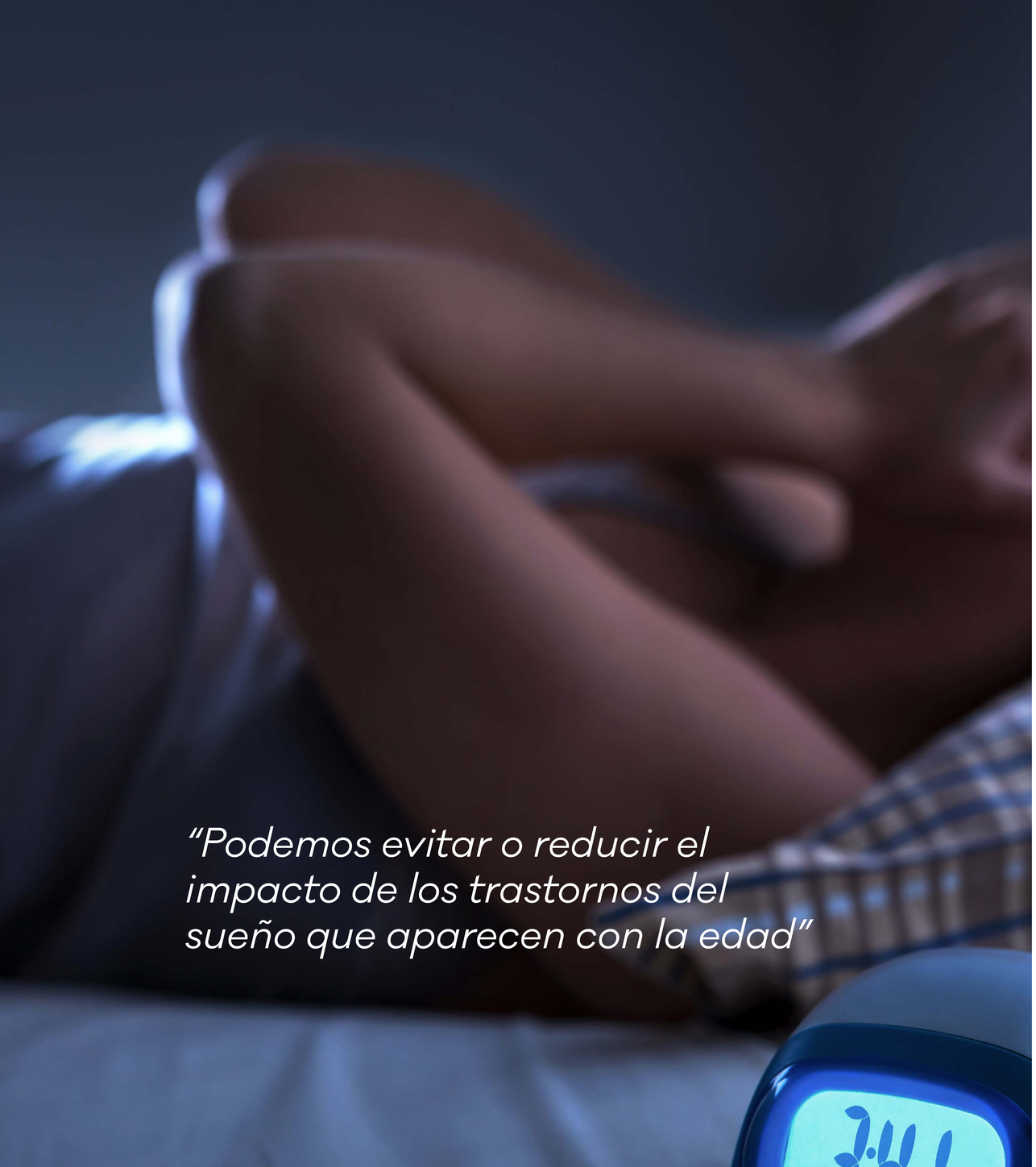
A partir de los 30 años el **tejido muscular** y la fuerza empiezan a disminuir y lo seguirá haciendo conforme pase el tiempo debido a la menor presencia de la hormona GH (hormona del crecimiento y la testosterona), aunque el ejercicio físico regular puede mejorar o retardar significativamente esta pérdida muscular.

Por su parte, los huesos empiezan a absorber menos calcio y pierden densidad. De la misma manera, se reduce la cantidad de vitamina D que ayuda al organismo a usar el calcio. Este fenómeno afecta a partes de nuestro cuerpo como la cadera, los extremos de los huesos del brazo o la columna vertebral, por ejemplo.

Por otro lado, es muy probable que con la edad se reduzca el tiempo que se pasa al **aire libre y la exposición solar** de nuestro cuerpo disminuya. Esto provoca que nuestro reloj biológico interno deje de estar sincronizado del mismo modo con los ciclos de luz y oscuridad y genere en los individuos dificultades para dormir, sobre todo por la noche.

Estos y otros muchos factores nos afectan con la edad, y hemos de estar preparados para hacerles frente y que nuestro descanso se vea afectado lo menos posible.





02

TRASTORNOS DEL SUEÑO ASOCIADOS A LA EDAD

Los trastornos del sueño se definen como un conjunto de disfunciones provocadas por una serie de alteraciones en la regulación del ciclo sueño-vigilia. La aparición y prevalencia de estos desórdenes aumentan de forma lineal a partir de los 50 debido, en parte, a los cambios fisiológicos de nuestro organismo que afectan a la arquitectura del sueño. Aun así, aunque experimentemos estos cambios con la edad, no quiere decir que no podamos evitar la aparición de trastornos o reducir su impacto.

Con todo esto, algunos de los cambios que se producen en la estructura del sueño son, por ejemplo, aumento de latencia antes de iniciar el sueño, aumento del sueño ligero en detrimento del sueño profundo, mayor sueño fragmentado, aumento del número de cambios de postura y de actividades apneicas, tendencia a la somnolencia en el atardecer, un despertar precoz, desincronización de ritmos circadianos, etc.

02. 1

¿QUÉ NOS PUEDE HACER SUFRIR DETERMINADOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

En la mayoría de las ocasiones, muchos trastornos del sueño vienen provocados (entre otros motivos) por factores relacionados con los cambios evolutivos que sufrimos con la edad entre los que podemos destacar:

1

Dolores de espalda, gástricos o cardíacos, mayor propensión a la incontinencia urinaria, asma o dolores asociados a la artritis, diabetes...

2

La falta de actividad que padecen muchas personas conforme avanza su edad, así como la falta de tiempo al aire libre y hábitos no recomendables pero en ocasiones frecuentes, como las siestas largas, acentúan la aparición de trastornos del sueño.

3

El consumo de sustancias como el alcohol, la cafeína y la nicotina antes de acostarse son las causantes de la mayoría de despertares y de tener un sueño menos profundo. Además, sus efectos negativos sobre el organismo y el descanso se acentúan con la edad.

4

Una inadecuada higiene del sueño puede contribuir a la aparición de determinados trastornos, pero, ¿qué es una adecuada higiene del sueño? Lo veremos más adelante en este ebook.

5

Por último, los factores ambientales que rodean nuestro espacio de descanso como la luz, la temperatura, el tamaño de la cama y los años del colchón, entre otros, también son determinantes para mejorar la calidad de nuestro sueño, tengas la edad que tengas.

02. 2

¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES QUE APARECEN CON EL PASO DEL TIEMPO?

1. INSOMNIO

Se define como la dificultad para conciliar o mantener el sueño profundo, provocando malestar notable durante la vigilia, llegando a afectar incluso a otras áreas de la vida como las relaciones sociales o el entorno de trabajo. Algunas de las consecuencias más inmediatas del insomnio son la falta de concentración y atención, la fatiga diurna o desinterés general, pudiendo llegar a provocar otras enfermedades de carácter psicológico.

Este es el trastorno del sueño más común entre las personas mayores de 50 años, siendo más común en mujeres que en hombres, aunque ambos grupos llegan a igualarse con el avance de la edad.

FACTORES DE RIESGO QUE NOS PUEDEN HACER PADECER INSOMNIO

INADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO.

ENFERMEDADES MÉDICAS Y MOLESTIAS DERIVADAS DE ÉSTAS.

TRASTORNOS AFECTIVOS.

CONSUMO DE OTROS MEDICAMENTOS.

PROBLEMAS SOCIALES.

PROBLEMAS AMBIENTALES Y DIFICULTADES DE ADAPTACIÓN.

TRASTORNOS PRIMARIOS DEL SUEÑO.

02. 2 ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES QUE APARECEN CON EL PASO DEL TIEMPO?

2. SÍNDROME DE APNEA DEL SUEÑO

Consiste en una interrupción de la respiración con una duración de 10 segundos o más. Si se producen más de 30 apneas en el transcurso de 7 horas de sueño continuo o más de 5 apneas en una hora de sueño, llega a considerarse una patología que con la edad se ve más agravada. Este fenómeno prevalece más con la edad y es mucho más frecuente en hombres. Tiene además efectos muy reseñables, entre los que destacan un sueño más fragmentado, cansancio exagerado durante la etapa de vigilia, cefaleas, náuseas, somnolencia, deterioro en el funcionamiento y capacidad intelectual, depresión, ronquidos...

3. SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS

Se caracteriza por la experimentación de incomodidad por parte del individuo que la padece como hormigueo o quemazón en las piernas en los momentos de reposo o sentado. Aunque no son sensaciones dolorosas y desaparecen en el momento en el que retomamos una actividad o con el propio movimiento, pueden afectar en mayor o en menor medida a la calidad de nuestro descanso.

02. 2 ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES QUE APARECEN CON EL PASO DEL TIEMPO?

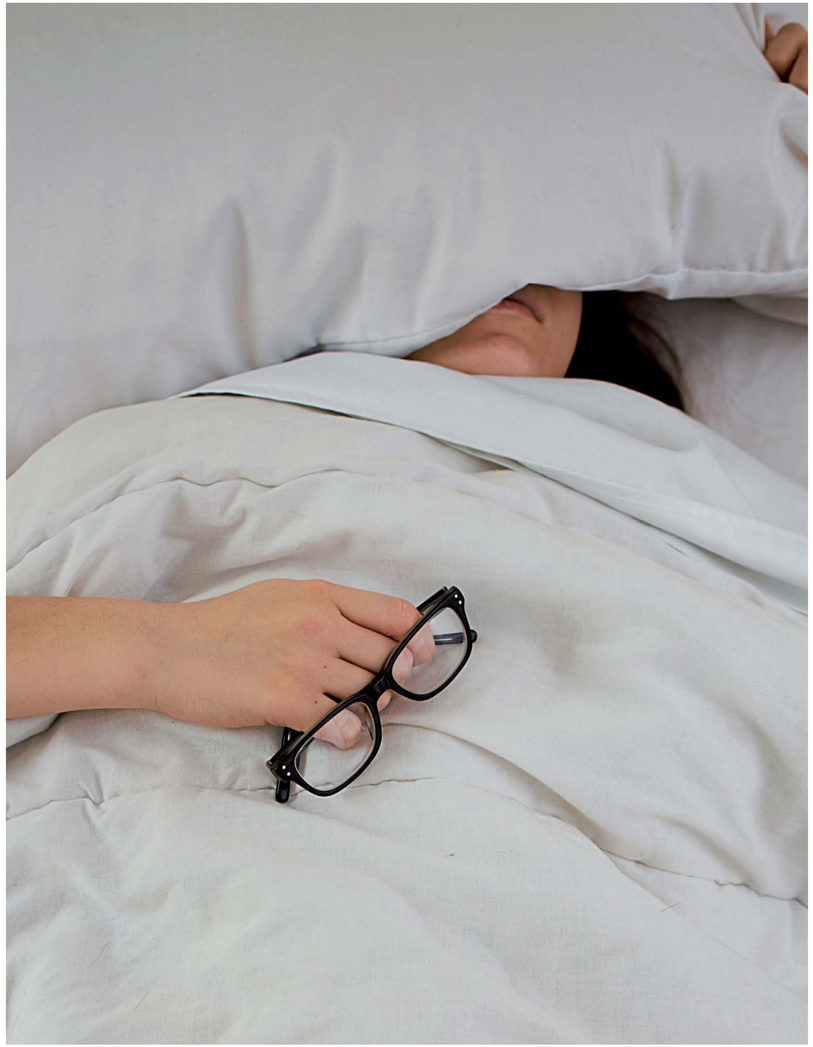
4. MOVIMIENTOS PERIÓDICOS DE LAS PIERNAS

Son episodios periódicos de contracciones musculares de las piernas durante la fase del sueño. Se repiten cada 20 o 40 segundos y tiene una duración de entre 0'5 y 5 segundos. Es un trastorno muy relacionado con la edad y es más frecuente entre los hombres que entre las mujeres. Se sabe que afecta un 34% de personas mayores de 60 años (referencia) y se asocia con problemas vasculares, neurológicos y metabólicos.

5. SÍNDROME DEL RETRASO Y ADELANTO DEL SUEÑO

Se tratan de dos trastornos diferentes pero que surgen de un mismo punto: alteraciones en el ritmo circadiano. El envejecimiento afecta a estos ritmos biológicos haciéndonos perder ciertas capacidades de adaptación a los cambios de horario. De manera que, cuando hablamos del síndrome del retraso del sueño, las personas que lo padecen experimentan una aparición del sueño más tardía en relación al horario normal. El resultado es que, aunque el sujeto se acuesta antes, tarda más en conciliar el sueño y, por lo tanto, o bien se levanta más tarde de lo habitual o duerme menos horas de lo recomendado.

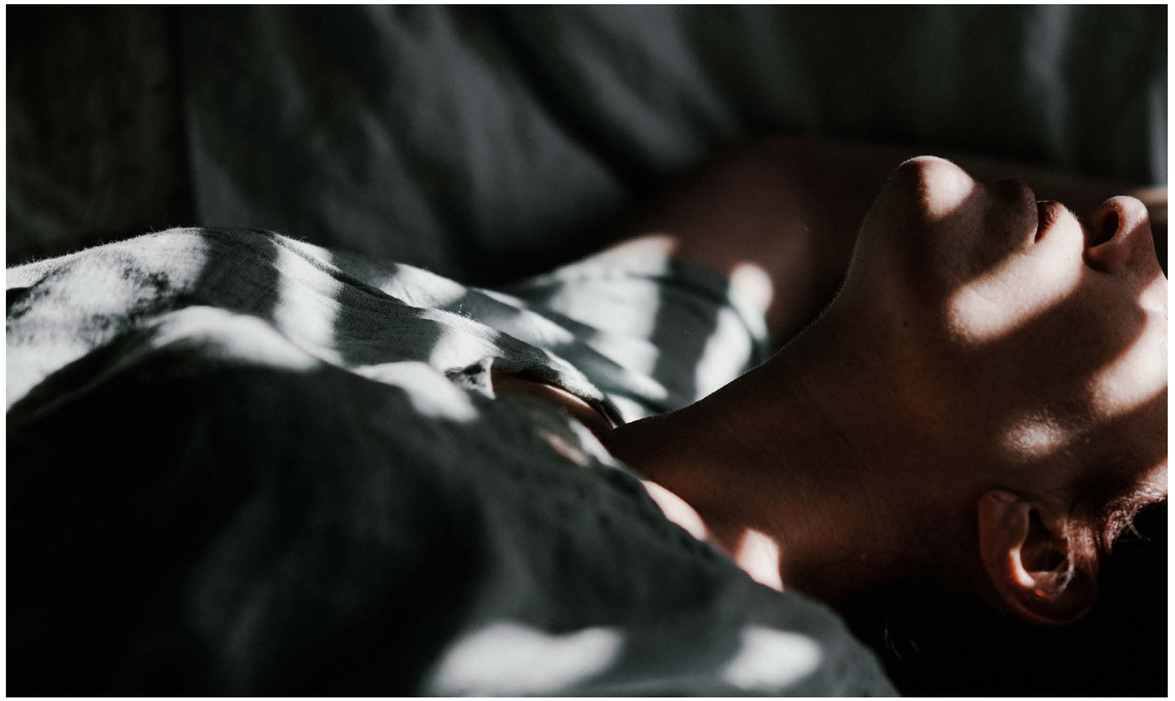
Por su parte, el **síndrome del adelanto del sueño** es la tendencia a levantarse temprano y acostarse pronto y, en consecuencia, aparece una sensación de somnolencia en las últimas horas de la tarde.



02. 2 ¿CUÁLES SON LOS TRASTORNOS MÁS FRECUENTES QUE APARECEN CON EL PASO DEL TIEMPO?

6. SOMNOLENCIA POSTRAUMÁTICA:

Una lesión en el sistema nervioso central puede provocar una gran somnolencia y episodios de sueño profundo. Este desorden también se relaciona con otros síntomas como el dolor de cabeza, la fatiga, problemas de memoria y dificultades para concentrarse. Aunque la somnolencia va disminuyendo con el paso del tiempo, suele quedarse una sensación de leve somnolencia y quejas por no poder tener un descanso reparador.



03. 1 LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS: DOCTORA MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ MADRID.

En esta breve entrevista, María José nos habla, precisamente, de los ritmos circadianos y su relación con la edad. Los cambios de este sistema repercuten en nuestro biorritmos, y por tanto, en nuestro descanso.

María José es Licenciada en Biología y Doctora en Medicina por la Universidad de Murcia. En 2017, tras defender su tesis doctoral con una calificación de sobresaliente, cum laude, fue propuesta como gerente del Spin-Off de asesoría circadiana, Kronohealth, cofundada junto a sus directores de Tesis, donde sigue ejerciendo actualmente. Por su vínculo con el mundo del sueño y la Cronobiología, actualmente es miembro de la Sociedad Española de Sueño y Coordinadora del grupo de Trabajo de Cronobiología de esta sociedad.

DOCTORA MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ MADRID.

¿Qué son los ritmos circadianos?
Son las variaciones rítmicas que sufren o experimentan determinadas variables biológicas con una periodicidad de 24 horas, como pueden ser: el ritmo de sueño, de temperatura, de hormonas como la melatonina...

¿Cómo cambian o qué variaciones sufre el ritmo circadiano con la edad de las personas (con el envejecimiento fundamentalmente)?
Las principales características de un sistema circadiano envejecido son el aumento de fragmentación (falta de continuidad en el ritmo a lo largo del día) y la tendencia a la matutinidad (cambio de la preferencia horaria a horas más tempranas).

¿Cuándo y cómo podemos reconocer que estamos sufriendo estos cambios y adaptarnos a ellos?
Uno de los principales síntomas que presentamos al aumentar la fragilidad de nuestro sistema circadiano es la fragmentación de nuestro sueño nocturno, es decir, tenemos un sueño menos profundo y por tanto mayor número de despertares con dificultad para volver a conciliar el sueño. Por ello, puede ser necesario complementar el sueño con una pequeña siesta de no más de 30-40 min después de comer.

Además, es común que con la edad sintamos la necesidad de acostarnos y levantarnos antes. Como comentaba anteriormente, con la edad, nos volvemos más matutinos.

¿Quiere decir esto que con la edad debemos incorporar nuevos hábitos en nuestra rutina diaria para garantizar un mejor descanso?
Debido a que nos despertaremos más temprano, es importante adelantar también el momento de ir a dormir, para asegurar un mínimo de horas de descanso de calidad.

Y debido al mayor número de despertares nocturnos que podremos tener, es importante cuidar el entorno de la habitación, facilitando que nos volvamos a dormir rápidamente. Para ello debemos alejar de la habitación dispositivos electrónicos (móvil, ordenador, Tablet...) que nos puedan distraer y que actúen como fuente de iluminación inadecuada para la noche. Si nos hemos dormido con la televisión o la radio es importante que se programe para un apagado automático, ya que si se queda encendida en uno de estos despertares puede desvelarnos aún más. Si tenemos la necesidad de levantarnos para ir al baño, por ejemplo, debemos contar con una iluminación de la habitación, pasillo y baño tenue, cálida y baja intensidad.

DOCTORA MARÍA JOSÉ MARTÍNEZ MADRID.

¿Qué factores y causas asociadas al envejecimiento inciden en nuestra calidad del sueño?

Son muchos los factores que pueden influir, pero en la línea de lo que hemos estado comentando, hay varias causas que afectan directamente a nuestro sueño, como son:

1. Disminución de la secreción de melatonina (hormona del sueño), con lo que nuestro sueño se vuelve más superficial y fraccionado.

2. Dolores musculares u óseos que dificultan la conciliación del sueño y el mantenimiento de este.

3. En ocasiones, con la edad disminuye el tiempo que nos exponemos a luz intensa y brillante durante el día, lo cual repercute negativamente en la síntesis de melatonina por la noche y en el estado de ánimo de la persona.

¿Qué riesgos se asocian a una mala calidad del sueño a partir de los 50?

A partir de los 50 puede que seamos más conscientes de los perjuicios de no tener un sueño reparador y profundo, además de que la mayor flexibilidad del sistema circadiano que tenemos cuando somos jóvenes nos permite adaptarnos mejor a situaciones de estrés y cansancio por falta de horas de sueño, pero en realidad, los riesgos de una mala calidad de sueño son para todas las personas, en mayor o menor grado, iguales.

A la falta de sueño profundo se le ha atribuido el aumento de riesgo de sufrir enfermedades neurodegenerativas como alzhéimer y párkinson.

Entre otros, encontramos problemas cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, diabetes, irregularidades menstruales, ansiedad, depresión, aumento del riesgo de sufrir accidentes laborales y aumento de la tasa de absentismo laboral.

03. 2 JESÚS VÉLAZ ARIZMENDI. EXPERTO EN DESCANSO.

A determinada edad, el sueño puede hacerse más frágil (como hemos visto anteriormente en este ebook) y se producen "despertares" de manera más frecuente. Por eso, Jesús ha querido resumir en 7 consejos aquellos aspectos imprescindibles que no debemos pasar por alto a la hora de conseguir un sueño reparador y un descanso pleno, más aún si estás en el umbral de los 50

Jesús es formador y experto en descanso. Lleva más de 18 años asesorando a todo tipo de personas en hábitos para dormir bien y descansar plenamente. Ha realizado junto a Senttix cientos de formaciones por toda España para distintos colectivos y grupos de interés con el objetivo de educar y sensibilizar sobre el descanso saludable.

01

LA HABITACIÓN DEBE SER TU SANTUARIO

Tu dormitorio siempre ha sido y será un espacio íntimo y seguro diseñado por y para el descanso. Debes seguir asegurándote de que la **decoración está acorde con tus gustos**, a tu estilo, que esté ordenado y limpio, con elementos que te resulten agradables y no actúen como inhibidores del sueño.

Sé muy selectivo con lo que entra en tu habitación. Evita trabajar, comer, ver la televisión, usar el ordenador o la tablet en la cama o antes de ir a dormir. Estos hábitos confunden a tu reloj circadiano con señales que demandan una mayor activación que la que debería tener durante la noche y, en consecuencia, acaban dificultando la conciliación del sueño, propiciando un descanso menos profundo y reparador, haciendo que al día siguiente tengamos una sensación de somnolencia constante.

Debes asegurarte que, al acostarte, tu dormitorio es un **lugar oscuro y silencioso**. Sin teléfonos móviles, pilotos encendidos ni elementos luminosos. Sin ellos, conseguirás la paz y la calma necesarias para relajarte a la hora de ir a dormir. Ni antes ni después.

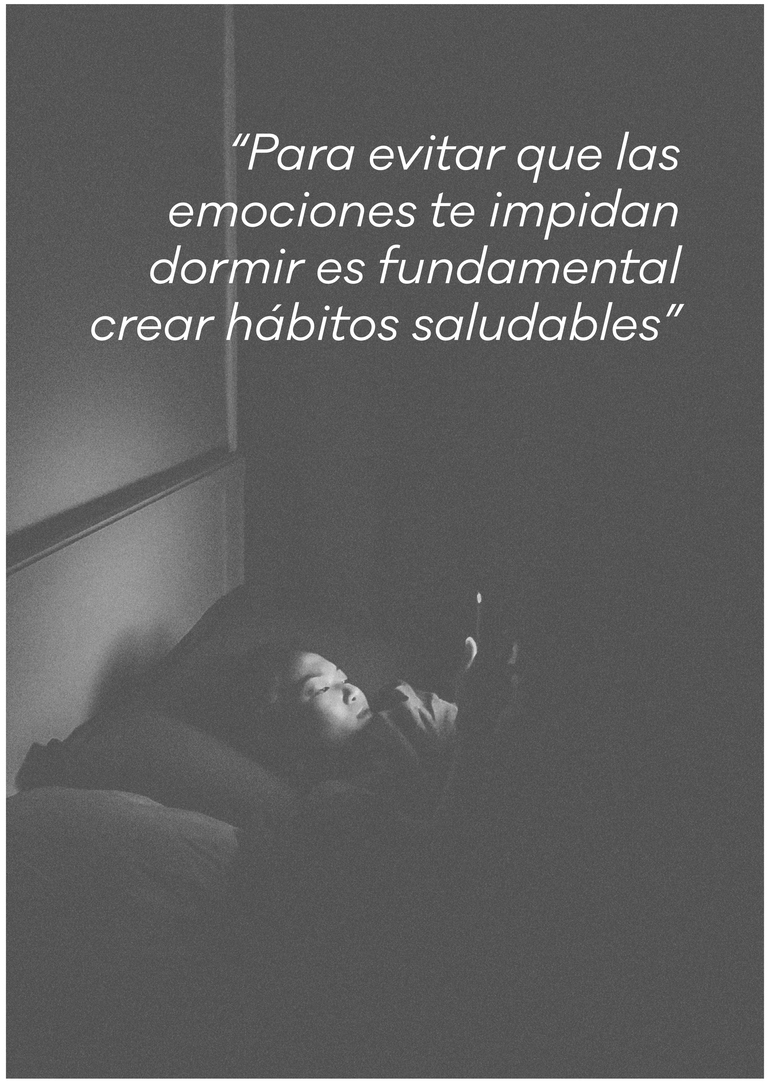
Si quieres que todo esté en completa y constante armonía, puedes ambientar tu lugar de descanso con **fragancias a lavanda o cítricos** que han demostrado que contribuyen, en cierta medida, a construir ese santuario que se merece nuestro descanso.

02 MARCA UNA HORA DE SEGURIDAD ANTES DE IR A DORMIR PARA DESCONECTAR DEL DÍA

Es muy común que lleguemos a la cama con cierto malestar emocional del día: pensamientos negativos e intrusivos. Las cosas que nos obsesionan, las rumiaciones y problemas de diversa índole no van a permitirte descansar como debes. Con la edad se incrementan nuestras responsabilidades y preocupaciones que son causa frecuente de despertares a medianoche, dificultades para dormir y que provocan, en definitiva, un descanso de mala calidad.

Para evitar que las emociones te impidan dormir, te aconsejamos que crees unos hábitos saludables antes de acostarte. Algunas pautas recomendables pueden ser darte un baño con agua tibia, leer o escuchar una música suave.

También es muy práctico que te habitúes a acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana, así como establecer una rutina durante la siesta: que sea antes de las 3 del mediodía y de una duración entre 15 y 30 minutos. Es conveniente evitar o reducir el consumo de alcohol, cafeína y tabaco las horas previas al sueño en las 3 horas previas a acostarte.



03 LEVANTATE Y ANDA

¿Y si estoy dando vueltas en la cama más de 40 minutos sin conseguir dormir? Puede darse este caso en varias ocasiones, así que aquí te presentamos varias actividades que puedes poner en práctica para combatirlo.

Puedes levantarte de la cama y caminar un poco por la habitación, hacer respiraciones profundas o emplear alguna técnica de relajación que conozcas, leer unas páginas de lo que tengas más a mano o escuchar música que te ayude a relajarte. Recuerda que solo debes volver a la cama cuando sientas la sensación de sueño, pues solo así conseguirás dormirte fácilmente.

04 NO SE PUEDE DORMIR CON CALOR

Una de las causas que más nos pueden incomodar a la hora de dormir es el calor. Nuestro cuerpo disminuye su temperatura corporal durante el descanso nocturno para que el sueño pueda cumplir de manera óptima todas sus funciones. Si el dormitorio tiene una temperatura muy elevada resulta prácticamente imposible que alguien pueda conciliar el sueño. Los motivos pueden ser varios: la estación del año en la que nos encontremos, la temperatura del dormitorio o directamente nuestro estado hormonal pueden incidir en la temperatura corporal en la que nos encontremos a la hora de dormir.

Para evitar esta situación en el momento de dormir, te recomendamos que mantengas tu dormitorio entre 18 y 20 grados durante todo el día, pero sobre todo por la noche. Busca materiales que te hagan sentir frescor, transpiren y regulen tu temperatura, como por ejemplo la lana o el algodón lino.

"Nuestro cuerpo disminuye su temperatura corporal durante el descanso nocturno"

05 ¿CÓMO TE QUIERES SENTIR DENTRO DE LA CAMA? BUSCA TU COMODIDAD

El cuerpo con la edad no es el mismo. Duele, dejamos de producir colágeno, las articulaciones pierden elasticidad... Por esta razón empieza a ponerse de manifiesto la importancia de adoptar una buena posición en la cama, aquella que aúna tu confort y la salud de tu organismo.

Cuando dormimos nuestra columna debería encontrarse en una posición natural y relajada comenzando por nuestras cervicales. Para ello, es fundamental encontrar la almohada que más se adapte a nuestras necesidades, pues ésta será la responsable de mantener nuestra espalda alineada con la columna. De lo contrario, nuestra musculatura intentará compensar esa tensión que estamos ejerciendo con nuestra postura y el resultado será una serie de dolores y contracturas musculares.

De la misma manera, no todos los colchones valen para todas las personas. Debes encontrar aquel con las características que más se ajustan a tu peso y altura, lo que también se conoce como el Índice de Masa Corporal (IMC).

Lo ideal es que las personas encuentren un colchón que logre el equilibrio entre firmeza y adaptabilidad en conjunto con su IMC.

06

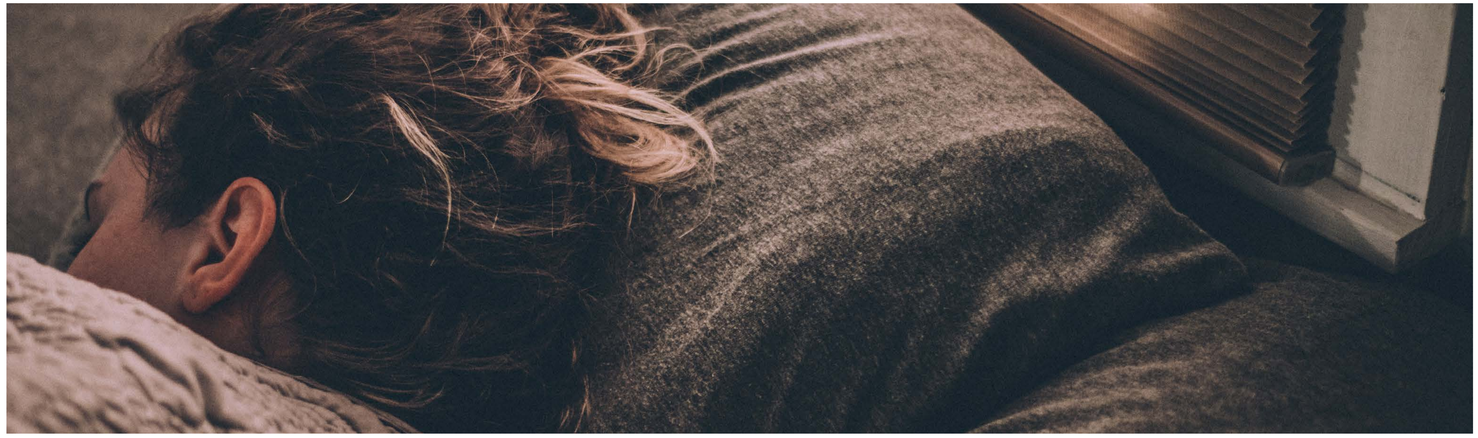
SI RONCAS ELEVA LA CABEZA Y LA ESPALDA

Aunque no seamos totalmente conscientes de nuestros ronquidos cuando dormimos, eso no quiere decir que no interfieran en nuestro descanso. Para evitar este fenómeno, podemos utilizar una almohada gruesa, que recoja el cuello y eleve la cabeza liberando el conducto de entrada y salida del aire. Lo que consigue es evitar las vibraciones en el paladar y eliminar los ronquidos.

Con la edad, es común que el cuello de las personas pierda su tersura y caiga hacia atrás, provocando una vibración. Asimismo, la grasa en la zona del cuello tampoco ayuda a respirar fácilmente. Para contrarrestar estos efectos naturales de la edad son muy útiles las camas articuladas que permiten elevar un ángulo de 7-8 grados consiguiendo abrir la laringe y las vías respiratorias al máximo facilitando la respiración.

Otros consejos que puedes poner en práctica para que los ronquidos desaparezcan de una vez por todas es evitar la ingesta de alcohol, hidratos de carbono o azúcares que pueden llegar a producir reacciones alérgicas e inflamatorias.

"Son muy útiles las camas que permiten elevar un ángulo de inclinación de 7-8 grados"



07

ENCUENTRA TU CAMA

El uso que hacemos de la cama va cambiando con nuestra edad, al igual que lo hacen nuestras costumbres, necesidades y cuerpo. Podemos padecer ciertas patologías: digestivas, hernias de hiato, acidez, lumbalgia, lesiones, sensación de piernas cansadas, insomnio, problemas respiratorios, asma, alergias...

Puede parecerte algo sorprendente, pero hay camas ergonómicas que pueden ayudarte a ajustar tu posición mientras duermes para promover un alivio de estas patologías. Pueden mejorar la circulación sanguínea ejerciendo menos presión en el sistema circulatorio que una cama convencional. Además, favorecen la flexibilidad, para que sea más fácil encontrar la posición más cómoda para dormir y combatir el insomnio.

Una cama adecuada a tus necesidades es un pilar fundamental en el que sustentar tu descanso.

"Sistemas de descanso que nos ayuden a ajustar nuestra posición mientras dormimos pueden ayudarnos a aliviar determinadas patologías"

DESCUBRE MÁS AQUÍ

Senttix.com