



## **Dormir bien, te ayuda a evitar enfermedades**

- Las personas que duermen bien tienen mejor memoria y evitan enfermedades
- El uso de melatonina representa una de las estrategias de tratamiento para la regulación del reloj biológico

Las personas que duermen bien tienen mayor capacidad para retener información y evitan enfermedades, como las cardiovasculares; los investigadores han encontrado que las personas con presión arterial alta experimentan una reducción de un 20 a un 30% en la presión arterial y una reducción de 10 a 20% de la frecuencia cardíaca.

También han demostrado que durante el sueño el cerebro tiene la oportunidad de ejercer importantes conexiones neuronales que de otro modo no podrían llevarse a cabo. Durante el sueño, el cerebro reorganiza datos para encontrar la solución de un problema y consolida la memoria.

El sueño es una necesidad básica del organismo y su satisfacción nos permite la supervivencia. Pero, ¿qué es el sueño? Es la interrupción de la vigilia, es decir el estado de estar despierto o en alerta, y que normalmente sobreviene como consecuencia de la fatiga neuronal.

Tomando en consideración lo anterior, debemos de tener presente que todo lo que pasa en el cuerpo humano guarda un equilibrio, si no dormimos y descansamos, y no obtenemos un sueño reparador por una noche; nos sentimos cansados, no logramos concentrarnos, estamos de mal humor o simplemente empezamos a sufrir trastornos del sueño como el insomnio.

Al respecto, el Dr. Francisco Flores, Médico Neurocirujano adscrito al Hospital General Regional No. 110 del IMSS, en Guadalajara, destacó ***que “nuestro cuerpo realiza durante el día y la noche una serie de cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo aproximado de 24 horas y que responden básicamente a la luz y la oscuridad, a lo que se le conoce como Ritmos circadianos.”***

Y agregó, “los ritmos circadianos son importantes para determinar los patrones de sueño en los seres humanos, los cuales obedecen a factores naturales del cuerpo, pero también se ven afectados por las señales del ambiente, es decir la luz y la



oscuridad.”

Recordemos que el principal reloj biológico del cuerpo se encuentra en el cerebro y sus núcleos y glándulas autónomas (NSQ), controla la producción de melatonina, hormona que induce tener sueño. Dado que está ubicado justo sobre los nervios ópticos, que transmiten la información de la entrada de la captación de luz por los ojos activando el reloj biológico del cerebro, el NSQ recibe información sobre la luz entrante. Cuando hay menos luz, como en la noche, el NSQ informa al cerebro que elabore y libere melatonina para producir sueño y activar hormonas implicadas en la reparación del organismo.

Por lo regular, cuando dormimos pasamos por dos estados de sueño:

**El primer estado es el Sueño sin movimientos oculares rápidos (NoMOR o NoREM )** el cual pasa por cuatro etapas:

- **Etapa 1 noMOR** es el **sueño ligero**: En el cual se puede despertar fácilmente. En esta etapa, los ojos y músculos se relajan, cabeceamos y cerramos los ojos.
- **Etapa 2 noMOR**, es cuando **nos dormimos**, el 50% de toda la noche estamos en esta etapa.
- **Etapa 3 noMOR**, es la **más profunda y reparadora**. En ella se secreta la hormona de crecimiento en niños y adolescentes.
- **Etapa 4 no MOR** es un sueño lento y profundo en el cual no hay movimiento ocular o actividad muscular.

**Y el segundo estado es el Sueño de Movimientos Oculares Rápidos MOR o REM**, el cual es completamente profundo y en el cual soñamos.

“Al dormir, todos pasamos por estas fases, desde la 1a. hasta la MOR. Estas etapas son cíclicas y se alternan en un promedio de 90 a 110 minutos, que corresponde a un ciclo de sueño. Durante toda la noche podemos tener 4 - 5 ciclos de las etapas de sueño”, señaló el especialista.

Existen tratamientos psicológicos y terapéuticos para ayudar a establecer una



rutina para lograr un sueño reparador. **El uso de melatonina representa una de las estrategias de tratamiento para la regulación del reloj biológico.** Medix cuenta con melatonina de liberación prolongada y sublingual, como alternativas de tratamiento para mejorar la calidad de sueño. Se sugiere acudir con un médico para que pueda realizar una valoración integral de cada caso en particular. Para mayor información comuníquese al 01800 36 63349 o a <http://www.medix.com.mx/contacto/>