Trastornos de sueño y vigilia

Los **trastornos de sueño y vigilia** se producen cuando el reloj interno del cuerpo no funciona adecuadamente o está fuera de sincronía con el entorno circundante.

El sistema circadiano

El cuerpo tiene un sistema de reloj interno denominado el **sistema circadiano** que regula la conducta diaria y las funciones corporales a través de ciclos denominados **ritmos circadianos.** Los ritmos circadianos influyen en cosas como los patrones de sueño y alimentación, la temperatura corporal, y la producción de determinadas hormonas. Estos ritmos se repiten aproximadamente cada 24 horas.

Una parte particular del cerebro denominada el **núcleo supraquiasmático** genera los ritmos circadianos. La exposición a la luz también afecta los tiempos de los ritmos. Normalmente, los ritmos circadianos están en sincronía con el entorno circundante, lo que ayuda a las personas a permanecer despiertas durante el día y quedarse dormidas a la noche. Los trastornos de sueño y vigilia del ritmo circadiano se producen cuando se pierde la sincronización entre los ritmos circadianos y el entorno externo o cuando el sistema circadiano en sí está disfuncional.

Tipos de trastorno de sueño y vigilia

Existen varios tipos diferentes de trastornos de sueño y vigilia. Todos incluyen problemas para quedarse dormido o mantenerse despierto en los horarios deseados o adecuados por cuestiones sociales. El trastorno por cambio de zona horaria y el trastorno por trabajo en turnos rotativos son los 2 tipos de trastornos de sueño y vigilia más frecuentes, y son ocasionados por la alineación inadecuada de los ritmos circadianos con el entorno circundante. El **trastorno por cambio de zona horaria** implica sueño excesivo o dificultad para quedarse dormido que se debe al cruce rápido de varias zonas horarias. El **trastorno por trabajo en turnos rotativos** incluye problemas con el sueño o la vigilia relacionados con un patrón de trabajo irregular o no tradicional. Los demás tipos de trastornos de sueño y vigilia se caracterizan por anomalías del sistema circadiano en sí mismo, y estos trastornos son trastorno por demora en la fase de sueño y vigilia, trastorno por adelanto en la fase de sueño y vigilia, trastorno del ritmo de sueño y vigilia que no cumple un patrón de 24 horas, y trastorno del ritmo de sueño y vigilia irregular.

Diagnóstico

El diagnóstico de los trastornos de sueño y vigilia se basa en el tipo de problemas del sueño presentes, y el horario y la forma en la que se producen. Para comprender mejor sus patrones de sueño, un profesional de atención médica podrá pedirle que complete un diario de sueño y use un sensor de movimiento durante un máximo de 14 días. Llevar un diario de sueño significa anotar las horas en que duerme y la cantidad de horas que duerme cada día. La **actigrafía** involucra el uso de un sensor de movimiento en la muñeca para realizar el seguimiento del sueño y los patrones de actividad durante el día. Generalmente, no es necesario un estudio del sueño para diagnosticar los trastornos de sueño y vigilia, pero a veces se usan para asegurar que no tenga otros problemas de sueño.

Tratamiento

El tratamiento específico de los trastornos de sueño y vigilia depende del tipo de trastorno de sueño y vigilia. En general, la exposición a la luz estratégicamente calculada y el cumplimiento de un cronograma de sueño son cambios conductuales que pueden resultar útiles. La **melatonina** es una hormona que el cuerpo produce y que regula los ciclos de sueño y vigilia, y se pueden usar suplementos de melatonina en algunas situaciones para ayudar a alinear los ritmos circadianos del cuerpo con el entorno externo. También se pueden usar otros medicamentos, dependiendo del escenario, para promover la vigilia o facilitar el sueño.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (American Academy of Sleep Medicine)
www.sleepeducation.org

Autor: Christopher C. Muth, MD

Fuentes: American Academy of Sleep Medicine
Zee PC, Attarian H, Videnovic A. Circadian rhythm abnormalities. *Continuum (Minneap Minn)*. 2013;19(1):132-147.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

Copyright 2016 American Medical Association. Todos los derechos reservados.