

RESUMEN CONFERENCIA:**¿CÓMO DORMIMOS, LAS PERSONAS MAYORES? DORMIR BIEN PARA VIVIR MÁS****Eduard Estivill***Clínica del Sueño Estivill, USP Instituto Universitario Dexeus, Barcelona*

El sueño es un elemento importante para la calidad de vida de la persona mayor, y la alteración del sueño es una de las quejas más comunes que se presentan en la práctica diaria. Debemos conocer qué cambios se producen en los patrones del sueño a medida que avanza la edad –con independencia de cualquier proceso patológico– así como la naturaleza de las diferentes alteraciones del sueño propias de los mayores, con las distintas posibilidades de intervención terapéutica.

Tradicionalmente, muchos de los cambios y/o alteraciones que se observan en el sueño han sido considerados “normales” y “propios” del envejecimiento. Sin embargo, las nuevas investigaciones clínicas nos han enseñado que la mayoría de éstos son patológicos, responden a una causa concreta y pueden ser tratados después de un diagnóstico correcto.

La disminución del tiempo total de sueño (mucho rato en la cama, pero poco durmiendo), el aumento de la cantidad y la duración de los episodios de desvelo nocturno (que en muchos casos pasan desapercibidos), la disminución espectacular del sueño profundo y la mayor somnolencia y fatiga diurnas son características del sueño de las personas mayores.

Sin embargo, la duración total y la continuidad del sueño no son las únicas variables que empeoran con la edad; también hay otras. Los desvelos nocturnos son el principal elemento en la apreciación subjetiva de la calidad del sueño. Con la edad aumenta el número de estos desvelos pero, sobre todo, su duración. En las personas mayores, el número de desvelos oscila entre 8 y 40 cada noche, lo que representa entre 1 o 2 horas de vigilia nocturna, en lugar de unos cuantos minutos, como es el caso en el adulto

joven. Esencialmente es la capacidad de dormir seguida la que se ve alterada en el curso del envejecimiento.

Si medimos la relación entre el sueño total y el tiempo que se pasa en la cama, es decir, el concepto denominado "eficiencia del sueño", observamos que, a partir de los 40 años, empieza a decrecer, para mostrar una fuerte caída en torno a los 60. Parece que el incremento de la edad provoca una disminución de la capacidad de mantener el sueño: cuesta más dormir sin interrupciones y mantener la vigilia; es decir, que es más difícil permanecer despierto.

Del mismo modo, conocer la influencia que ejercen determinados factores sociales extrínsecos sobre el sueño de la persona mayor, como la soledad, una peor calidad de vida o la sensación de ser poco útiles, es primordial para comprender mejor la etiología de algunos trastornos.

No parece que la siesta después de comer afecte a la calidad del sueño nocturno. En cambio, la inactividad, la escasa exposición a la luz solar, la fatiga y en especial determinados factores psicológicos, como el aislamiento social y los trastornos afectivos que en ocasiones sufren las personas mayores, sí pueden disminuirla.

Las patologías del sueño más frecuentes son las siguientes:

Apnea del sueño. Es una alteración del sueño producida por interrupciones de la respiración (apneas). Provoca falta de oxígeno y, en los casos más graves, puede causar daños cardíacos.

Síndrome de las piernas inquietas. Es una sensación de malestar en las piernas, que obliga a moverlas. Esto impide la relajación necesaria para conciliar el sueño.

Pesadillas. A medida que nos hacemos mayores recordamos más los sueños. Cuando a los sueños se añade ansiedad se producen las pesadillas, que provocan un descanso insuficiente.

Insomnio. Normalmente es un desvelo antes de hora. La causa más común es la depresión.