



El sueño y los dispositivos “smart”...

¿Qué es el sueño profundo y cuánto necesitamos de éste para que el sueño sea provechoso?

En términos generales, de las ocho horas de sueño, que recomendamos que se deben de dormir, sólo en dos de ellas se descansa de forma profunda y se recuperan fuerzas.

Han proliferado las aplicaciones para dispositivos (teléfonos, pulseras, bandas, relojes, etc...) que refieren medir nuestras fases y tipos de sueño, lo que abre un sinfín de interrogantes y preguntas entre sus usuarios y, por qué no decirlo, y los no usuarios.



Samuel Taylor Coleridge (1772 – 1834)

El ser humano no duerme de forma uniforme, sino que lo hace en diferentes fases, cada una de las cuales, tiene sus propias características y, si bien aquí no vamos a profundizar en ellas desde el punto de vista neurofisiológico (no es el lugar), si vamos a abordar lo que ocurre en sus fases más conocidas o populares y qué se vinculan a la determinación que realizan los nuevos “dispositivos electrónicos” que dicen que “analizan nuestro sueño”.

• **Fase 1:**

- Comienzas a dormir de forma progresiva y lenta.
- Comienzan a relajarse los músculos y tenemos sueños ligeros, también conocidos como ensoñaciones.
- En esta nos movemos mucho y es la que registran las aplicaciones como sueño ligero.
- Su duración no debería de superar el 5% del sueño total.

• **Fase 2:**

- Es la segunda fase de lo que conocemos como sueño ligero.



CONSEJOS de SALUD

Experto en Prevención del Envejecimiento y Factores de Riesgos asociados a la edad (mayores de 40 años)

- Se enlentece la respiración y la frecuencia cardíaca.
- También disminuye algo la temperatura corporal, pero seguimos activos y moviéndonos aún mucho.
- Esta fase supone un 50% del sueño total, que deberíamos sumar a la fase I.
- Las aplicaciones, al movernos tanto, también la recogen como sueño ligero.

• Fase 3:

- Aquí comenzaría lo que conocemos como “sueño profundo”.
- La respiración y la frecuencia cardíaca aún se enlentecen más.
- Se produce una mayor relajación muscular, disminuyendo los movimientos y provocando que, el cuerpo, apenas se mueva.
- En esta fase NO SE SUEÑA. La actividad cerebral disminuye considerablemente.

Fisiológicamente ¿qué sucede...?. Para entenderlo, sin tecnicismos, lo resumiremos en:

- Toda nuestra energía o “funcionalidad”, en ese momento, se enfoca a “recargarnos y recuperarnos”.
- Los riñones limpian de toxinas nuestra sangre.
- Se produce un reemplazo celular, de aquellas células que lo precisan o se encuentran en dicha fase.
- Se incrementa la capacidad de cicatrización y curación en general
- Hay una recuperación del sistema muscular, en especial del esquelético (músculos de nuestros movimientos).
- Se produce una “desintoxicación orgánica” natural por la propia función del organismo.
- Se consolida y fijan los recuerdos y lo aprendido.
- La falta de sueño profundo y también su exceso, pueden provocar problemas de salud, que aquí no se abordarán.
- Para que el sueño sea completamente reparador, se estima que con un 20 % de este tipo de sueño, sobre el sueño total, es suficiente. Es decir, que sobre un período de sueño de 8 horas, con aproximadamente de 1,6 a 2,0 horas de sueño profundo, nuestro sueño, de esa noche, sería lo suficientemente reparador y se consideraría saludable y balanceado.
- Las aplicaciones lo determinan por la falta de movimiento y lo consideran sueño profundo.



- **Fase 4:**

Considerado sueño REM de sus siglas en inglés Rapid Eye Movement. Es una fase considerada paradójica, en la que se activan nuestro cerebro y nuestros ojos, como “si estuviéramos viendo con ellos”.

En esta fase:

- El cerebro se reactiva, tanto como durante el día.
- También aumentan la respiración y frecuencia cardíaca.
- Se activa nuestro movimiento ocular, pero no el de nuestras extremidades, manteniéndose relajadas e inmóviles.
- Es la fase de sueño más intensa.
- No se conoce su función fisiológica profunda, pero parece tener influencia en la fijación de nuestros recuerdos y en el reforzamiento de la memoria.
- Se refiere que esta fase, está vinculada con la gestión y equilibrio de nuestras emociones.
- Se secreta (produce) una hormona que actúa sobre nuestro cerebro, produciendo una situación similar a la del sueño profundo, pero con la actividad específica reseñada.
- Supone, normalmente, el 25% del período de sueño total.
- Al no mover las extremidades, las aplicaciones lo registran como sueño profundo y lo suman al tiempo determinado en la Fase 3. Dado que las aplicaciones de los dispositivos Smart, no pueden monitorizar el movimiento de los ojos, estas no pueden discernir entre la fase 3 y 4 del sueño y, por tanto, no pueden determinar la proporción real de cada una de ellas.

Para determinar de forma correcta esta fase y en realidad cada una de las anteriores, debe de realizarse una prueba conocida como electroencefalograma o un estudio más complejo denominado estudio del sueño. Sólo de estas dos formas, se pueden llegar a determinar, de forma correcta y exacta las diferentes fases del sueño.

MV Salud