

Por qué se dificulta dormir a medida que envejecemos

Comprender las razones detrás de las dificultades para dormir a medida que envejecemos es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La importancia del sueño en la salud general subraya la necesidad de abordar este problema con seriedad y atención. Diversos estudios y expertos en salud coinciden en la necesidad de promover hábitos y entornos que favorezcan un sueño reparador en las etapas avanzadas de la vida.

Las investigaciones en el campo de los trastornos del sueño continúan avanzando, ofreciendo nuevas perspectivas y posibles soluciones. Es crucial que tanto los profesionales de la [salud](#) como los cuidadores estén al tanto de los últimos descubrimientos y recomendaciones para ayudar a los adultos mayores a mantener un buen patrón de descanso. Implementar estrategias efectivas puede marcar una diferencia significativa en el bienestar diario de este grupo poblacional.

Conforme envejecemos, el sueño se ve significativamente afectado por factores biológicos y de estilo de vida. Según diversos estudios, se tiende a perder entre 10 y 20 minutos de sueño total por cada década, a partir de los 20 años y hasta los 60.

El Dr. Bijoy John, fundador y director médico de *Sleep Fix Academy*, señala que “la arquitectura del sueño de un joven de 20 años es significativamente diferente en comparación con la de una persona de 60 años, especialmente en lo que concierne al sueño profundo”.

Chris Allen, asesor en ciencia del sueño para *Aeroflow Sleep*, explica que estos cambios incluyen una reducción en la duración del sueño, un aumento en el sueño ligero, y cambios en las etapas del sueño, como una disminución del sueño profundo y del sueño REM. Allen también menciona que nuestro ritmo circadiano cambia, llevándonos a sentirnos somnolientos más temprano y despertándonos más temprano en la mañana.

 Los adultos mayores suelen perder entre 10 y 20 minutos de sueño por década (Imagen ilustrativa Infobae)

Además de los cambios biológicos, los ajustes en el estilo de vida tienen un gran impacto en el sueño. Abhay Sharma, co-director del *Sleep ENT and Snoring Center* de la Universidad del

Sur de Florida, dice a *Men's Health*: “Las personas mayores que están jubiladas pueden tener más tiempo para tomar siestas durante el día y ser menos activas, lo que afecta el sueño nocturno. Los cambios en la salud física y mental también influyen significativamente en la calidad del sueño”.

Es crucial diferenciar entre los cambios normales del sueño debido a la edad y los problemas de sueño asociados con trastornos médicos. Condiciones como la diabetes, insuficiencia cardíaca congestiva, EPOC, reflujo ácido, problemas de próstata, infecciones urinarias, ansiedad, depresión, Alzheimer o demencia, pueden afectar significativamente la calidad del sueño.

Algunos problemas comunes como el síndrome de las piernas inquietas y el trastorno de movimientos periódicos de las extremidades deben ser descartados ya que estos pueden dificultar tanto el inicio como el mantenimiento del sueño. Además la apnea del sueño tiende a empeorar con la edad y debe ser evaluada.

Hábitos saludables para un buen sueño

Mantener buenos hábitos de higiene del sueño es esencial a cualquier edad, pero especialmente en la vejez. Aquí tenemos varios consejos del Dr. Sharma para maximizar la calidad del sueño:

- Mantenerse activo durante el día, incluso al estar jubilado.
- Limitar las siestas a períodos breves y realizarlas temprano en el día.
- Evitar ejercicio en la noche, ya que puede estimular el cerebro y dificultar el dormir.
- Establecer un horario de sueño regular, incluido durante los fines de semana.
- Evitar pantallas al menos una hora antes de ir a dormir, pues la luz azul puede alterar los ritmos circadianos.

 Expertos recomiendan diferenciar entre cambios normales del sueño y problemas médicos para un mejor manejo (Imagen ilustrativa Infobae)

Aunque es probable que nunca durmamos igual que cuando éramos jóvenes, los ajustes en nuestros hábitos y expectativas pueden mejorar la calidad del sueño. “La buena noticia es que el

declive en el tiempo total de sueño relacionado con la edad se estabiliza alrededor de los 60 años”, afirma el Dr. John.

El Dr. Allen añade que “aunque el sueño en la vejez puede no ser el mismo que en la juventud, hay muchas estrategias para mejorar la calidad del sueño y mantener una buena salud a cualquier edad. Comprender y aceptar que las necesidades y patrones de sueño cambian con la edad puede ayudar a manejar las expectativas y reducir la ansiedad sobre el sueño”.

Adaptarse a los cambios en el sueño puede ser difícil, pero es un proceso natural del envejecimiento. Con una buena higiene del sueño y el manejo de cualquier problema de salud subyacente, es posible mejorar la calidad del descanso.

Con información de [infobae.com](https://www.infobae.com)