

# ¿Qué significa transpirar mucho al dormir y cuándo consultar al médico?

La transpiración nocturna, comúnmente conocida como sudoración al dormir, es un fenómeno que afecta a muchas personas y puede ser indicativo de diversas condiciones de salud.

Aunque es normal sudar ligeramente durante el sueño debido a la temperatura ambiente o el uso de mantas, la sudoración excesiva podría estar vinculada a factores como el estrés, los cambios hormonales, infecciones, o incluso problemas más serios como trastornos del sueño o enfermedades subyacentes.

Según los expertos de *The Mayo Clinic*, los sudores nocturnos son episodios de sudoración excesiva que ocurren repetidamente durante el sueño, que llegan a empapar la ropa de dormir o las sábanas. Los sudores nocturnos graves o excesivos suelen ocurrir junto con otros síntomas preocupantes, como fiebre, pérdida de peso, dolor en una zona específica, tos o diarrea.

## Por qué sudo cuando duermo

✘ Los sudores nocturnos excesivos pueden ser causados por infecciones, cambios hormonales o incluso trastornos autoinmunitarios, según especialistas (Tara Moore/Getty Images) La sudoración es una respuesta fisiológica que ayuda a regular la temperatura corporal, iniciada por el sistema nervioso, el cual activa las glándulas sudoríparas para liberar un fluido compuesto principalmente por agua, sales y otras sustancias orgánicas. Cuando este fluido se evapora, enfría la superficie de la piel, reduciendo así la temperatura corporal. Sin embargo, las causas de los sudores nocturnos pueden variar.

Aunque la sudoración es un proceso biológico estándar, en ocasiones puede haber variaciones que causan una producción de sudor excesiva o insuficiente. Cuando la sudoración es excesiva, esta condición se denomina hiperhidrosis, definen desde el Instituto Europeo del Sueño.

“Despertarse empapado en sudor puede ser más común de lo que se piensa, y aunque en ocasiones puede atribuirse a factores ambientales como el clima, otras veces indica un escenario más complejo”, advierte el doctor Erick Cortés en la Revista de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Transpirar mientras se duerme puede ser el resultado de varios

factores que van desde lo ambiental hasta lo médico. Según *The Mayo Clinic*, los sudores nocturnos a menudo están relacionados con un entorno cálido para dormir o con el uso de ropa de cama demasiado abrigada, lo que hace que el cuerpo se sobrecaliente durante el sueño. Pero cuando la sudoración es intensa y ocurre con regularidad sin una causa evidente, podría ser un signo de una afección subyacente más seria.

## ¿El sudor nocturno es síntoma de enfermedades?

✘ La sudoración nocturna puede ser un síntoma de condiciones graves como el linfoma, hipertiroidismo o diabetes, afirman los expertos (Pixabay)

El sudor nocturno puede ser un síntoma de varias enfermedades y condiciones médicas subyacentes cuando ocurren de manera frecuente y sin causa ambiental aparente. En estos casos pueden ser un síntoma de diversas afecciones y enfermedades.

De acuerdo a *The Mayo Clinic*, algunas de las causas más comunes incluyen el trastorno por consumo de alcohol y otras sustancias, los trastornos de ansiedad, así como los trastornos autoinmunitarios que afectan el sistema inmunológico.

Además, podrían ser indicativos de trastornos hormonales como el hipertiroidismo, ciertos tipos de cáncer como el linfoma, trastornos neurológicos, diabetes y reflujo gastrointestinal. Los sudores nocturnos también pueden ser una respuesta a algunos medicamentos, como los antidepresivos y los tratamientos hormonales.

✘ Cambios hormonales como los que ocurren durante la menopausia pueden desencadenar sudores nocturnos, indica el CDC (Imagen Ilustrativa Infobae)

La neuropatía autonómica, que implica daño a los nervios autónomos, y la brucelosis, una infección bacteriana, también pueden desencadenar episodios de sudoración excesiva durante la noche.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos también advierten que los sudores nocturnos pueden estar asociados con la menopausia debido a los cambios hormonales que afectan la regulación de la temperatura corporal.

También pueden causar sudores nocturnos, un accidente

cerebrovascular, la siringomielia, que es un quiste lleno de líquido en la médula espinal, y la arteritis de Takayasu, una enfermedad inflamatoria de los vasos sanguíneos. La tuberculosis y la fiebre del valle (coccidioidomicosis) son otras causas potenciales de sudoración excesiva durante la noche.

## ¿Cuándo acudir al médico por el sudor al dormir?



Los sudores nocturnos no siempre son preocupantes, pero pueden requerir atención médica si son persistentes y acompañados de otros síntomas (STATICNAK/EP)

Es recomendable acudir al médico por sudoración nocturna si estos episodios se presentan de manera recurrente y no están relacionados con factores ambientales, como el uso de mantas pesadas o una habitación calurosa.

Según *The Mayo Clinic*, se debe buscar atención médica cuando los sudores nocturnos se acompañan de síntomas adicionales como fiebre, pérdida de peso inexplicada, dolor localizado o tos persistente, ya que estos signos pueden indicar condiciones de salud más serias, como infecciones, trastornos hormonales o incluso ciertos tipos de cáncer.

A su vez, es recomendable acudir a un especialista si, además de sudar por las noches, se presentan dificultades para respirar al dormir, despertarse con frecuencia, cansancio excesivo durante el día, dolores de cabeza y boca seca. Otros signos de alarma incluyen dificultad para concentrarse, falta de aire, dolor en el pecho y palpitaciones.



La Cleveland Clinic señala que los sudores nocturnos recurrentes pueden afectar la calidad del sueño y requerir atención médica (Imagen ilustrativa Infobae)

Además, los expertos de la *Cleveland Clinic* señalan que es crucial consultar a un médico si los sudores nocturnos interfieren con el sueño regular, causando fatiga diurna o afectando la calidad de vida.

La evaluación médica puede ayudar a identificar posibles causas subyacentes, desde infecciones y problemas de tiroides hasta la apnea del sueño, permitiendo un tratamiento adecuado y oportuno para mejorar el bienestar general del paciente.

# Cómo evitar sudar al dormir

✘ Mantener la habitación fresca, evitar comidas pesadas y no usar dispositivos antes de dormir ayuda a prevenir sudoración nocturna, según expertos (Imagen Ilustrativa Infobae)

Para evitar sudar al dormir, es importante adoptar ciertas prácticas recomendadas por distintas instituciones de salud. Según la Clínica Mayo, uno de los primeros pasos es mantener el dormitorio a una temperatura fresca, entre 15 y 19 grados, y usar ropa de cama ligera y transpirable.

La National Health Service (NHS) del Reino Unido también sugiere usar pijamas ligeros y de algodón y optar por edredones o acolchados más livianos, o mantas en lugar de sábanas pesadas. Además, aconseja evitar duchas o baños calientes justo antes de acostarse, ya que pueden aumentar la temperatura corporal y desencadenar sudoración nocturna.

La American Academy of Sleep Medicine (AASM) recomienda evitar comidas pesadas y bebidas calientes antes de acostarse y considerar el uso de colchones y almohadas que promuevan la ventilación para ayudar a regular la temperatura corporal durante la noche.

La *Cleveland Clinic* apunta a prácticas de bienestar general cuando aconseja realizar técnicas de relajación, como la meditación o ejercicios de respiración profunda, para reducir el estrés y la ansiedad, que son factores que pueden contribuir a los sudores nocturnos.

Además, la institución sostiene que es útil mantener una rutina de sueño regular y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que la luz azul puede interferir con el sueño y aumentar el riesgo de sudoración nocturna.

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