



SUEÑOS DE TERROR

En algún tiempo, las pesadillas eran consideradas obras de demonios que se sentaban sobre los pechos de los durmientes.

El sueño debe

llevarse a cabo durante cuatro etapas. Cuando alguna de éstas se altera, se modifica el carácter y la percepción de la realidad, así como ciertas funciones del organismo, pues en el transcurso del sueño se refuerza el sistema inmunológico; además se produce la hormona del crecimiento y la hormona de la saciedad de alimentos.

Escribenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303

© 2009, UNAMirada a la Ciencia es una publicación de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González

“Si cenas mucho, tienes pesadillas”, decía mi abuelo. Todavía hoy mucha gente comparte esta creencia que surgió en el siglo XIX, cuando se propuso que un sueño ansioso era provocado por problemas digestivos. ¿Realmente los hábitos nocturnos determinan una mala noche?

Para averiguarlo, UNAMirada a la ciencia llegó al consultorio del doctor Reyes Haro Valencia, director de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM, ubicada en el Hospital General de la Secretaría de Salud, en el Distrito Federal.

Indudablemente todos alguna vez en la vida hemos tenido pesadillas que nos despiertan llenos de angustia. Sin embargo, si este tipo de sueños son recurrentes y trastoran la vida, es necesaria la evaluación de un equipo de médicos especialistas en la neurofisiología del sueño.

Dicha evaluación –que se lleva a cabo en la clínica universitaria– consiste en vigilar al paciente mientras duerme; no sin antes haberle colocado sensores en la cabeza, los ojos, el corazón y en otras partes del cuerpo. Esto permitirá a los neurofisiólogos registrar el funcionamiento del cerebro, los movimientos oculares, los cambios en el tono muscular, la temperatura, el ritmo cardíaco y la respiración del durmiente.

“Las pesadillas ocurren en la fase cuatro del sueño, aquella donde se registran movimientos oculares rápidos (fase MOR) y donde estamos completamente relajados. De ahí que en el momento de un sueño terrible seamos incapaces de liberarnos de la situación”, explica el doctor Reyes Haro.

En esa etapa del sueño, el corazón late más rápido y la respiración es más agitada. También se le conoce como “sueño paradójico”, ya que a pesar de ser la fase más profunda del dormir, el cerebro, el corazón y los pulmones están muy activos.

Según los científicos, durante una pesadilla se activan las zonas del cerebro que controlan el sueño y aquellas que reaccionan cuando estamos despiertos (algunos núcleos del tallo cerebral y el sistema reticular activador ascendente), por eso experimentamos la sensación de vivir en carne propia la terrible escena. En un sueño normal ambas estructuras cerebrales no funcionan al mismo tiempo.

Una manera de tratar a quienes padecen sueños ansiosos, es a través de fármacos que disminuyen la intensidad de la etapa del sueño donde se presentan (fase cuatro).

La importancia de acudir a una evaluación médica radica en que muchas veces las pesadillas son la manifestación de enfermedades neurológicas, como la epilepsia del lóbulo temporal. Este tipo de epilepsia se expresa únicamente mientras la persona duerme, ya sea con movimientos anormales o con sueños que producen angustia.

Roncar también puede producir sueños de contenido ansioso, dado que cuando alguien ronca, deja de respirar y ante la falta de oxígeno, el cerebro reacciona para que el cuerpo se mueva y la respiración continúe. Durante el proceso se interrumpe la continuidad del sueño, entonces se producen las pesadillas, las cuales son reflejo de la lucha por sobrevivir que enfrenta el roncador al dejar de respirar mientras duerme.

Niños aterrados

A veces los niños despiertan de madrugada asustados y llorando a gritos. Los adultos suelen pensar que se debe a una pesadilla. En realidad se trata de un trastorno del sueño denominado “terror nocturno”.

Las pesadillas se producen durante el sueño profundo (fase cuatro), los terrores nocturnos ocurren en la etapa del sueño moderadamente profundo (fase tres). Una diferencia más es

que mientras la pesadilla se recuerda fácilmente, la escena provocadora del terror nocturno no se puede describir, pues se olvida.

Los científicos sugieren que los terrores nocturnos son más comunes en los niños porque ellos pasan más tiempo en la fase tres del sueño, el momento en que el organismo produce la hormona del crecimiento.

