

Introducción

- **El sueño se modifica con la edad**, tanto en cuanto al número de horas dormidas, es decir, la cantidad, como en su calidad, donde se encuentran las diferencias más importantes.

Mientras dormimos, la actividad cerebral va pasando por una serie de fases que se suceden de forma regular en ciclos de unos 90 minutos, ciclos que se repiten unas cuatro o cinco veces en toda la noche. Estas fases van desde un sueño ligero a uno profundo, aquel que proporciona la sensación de haber tenido un descanso realmente reparador.

- **En la persona adulta suelen producirse también un par de despertares por noche**, aunque de muy corta duración y, en muchas ocasiones, imperceptibles para quien duerme, ya que suelen coincidir con momentos en que se cambia de posición.

Desvelos nocturnos

- Con la edad, no obstante, **suelen aparecer una mayor cantidad de estos despertares nocturnos**, con la diferencia de que son lo suficientemente largos como para permitir tomar conciencia de ellos.

También se produce una **prolongación de la fase de inicio del sueño**, o lo que es lo mismo, la persona tarda más en dormirse desde que se va a la cama. Asimismo, se presenta una pérdida progresiva de la fase de sueño profundo.

Recomendaciones

- **Procurar un entorno apropiado.**
- Seguir una regularidad horaria que ayude a conciliar el sueño.
- **Realización de ejercicio**, aunque sólo sea andar de una forma adecuada a la edad y situación física de cada uno.
- Los medicamentos diuréticos son también a veces culpables de los despertares, y una simple redistribución horaria de su toma puede aportar resultados significativos.

El tratamiento

- **El tratamiento con algún fármaco para dormir lo instaurará el médico** en función del tipo de insomnio que se padezca: insomnio de inicio -cuando existe una dificultad para conciliar el sueño-, desvelos o despertares frecuentes, despertar precoz, o incluso una combinación de todos ellos. **Se hará siempre de forma totalmente individualizada** según las enfermedades que se padezcan.
- Un tratamiento prolongado puede producir dependencia del mismo para conciliar el sueño. Si existe una causa o enfermedad de base que ocasione el insomnio, también deberá ser diagnosticada y tratada adecuadamente.
- A la hora de abordar este problema, las **plantas medicinales** también producen resultados satisfactorios, ya que no alteran la estructura del sueño.