

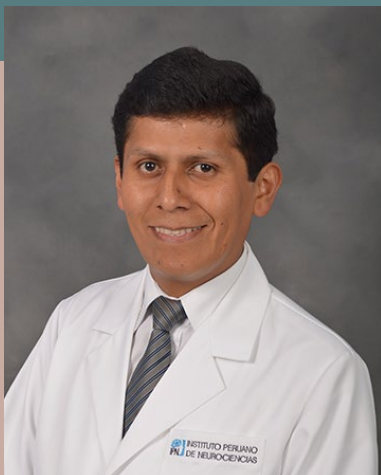


DIPLOMADO DE POSTGRADO  
**NEUROCIENCIA  
DE LA DEMENCIA**

**DAVID LIRA**

**Médico Neurólogo**

- *Magister en Salud Pública*
- *Candidato a Doctor en Neurociencias*
- *Fellow de la American Academy of Neurology*
- *Member of the American Academy of Sleep Medicine*



# TRASTORNOS DEL SUEÑO Y DETERIORO COGNITIVO

---

**POR DAVID LIRA  
MÉDICO NEURÓLOGO**

---

El sueño es una de las necesidades fisiológicas del ser humano, que ha visto disminuida en duración y calidad, conforme el ser humano ha ido desarrollando la luz artificial, aumentado la duración de las jornadas de trabajo, ofreciendo un horario de funcionamiento más extendido de los servicios públicos y de entretenimiento (1); disminuyendo el número promedio de horas de sueño con el paso de los años en alrededor de 1 hora comparada con hace unos 60 años.

Nuestro país no es ajeno a este cambio en los patrones del sueño (2), debido al crecimiento horizontal de las ciudades, en que se ha concentrado la población, así como el aumento del tiempo que se emplea en el desplazamiento de los lugares de trabajo a las residencias, el tiempo que se tiene para pasar con las familias y para dormir es más reducido (3), lo que impacta en la duración del sueño, lo que junto al aumento de las enfermedades mentales, así como el uso masivo de dispositivos electrónicos con pantallas que emiten luz; genera un sueño de menor duración, así como de menor calidad, resultando poco reparador.

Conforme se ha incrementado el conocimiento que tenemos sobre el sueño, su impacto sobre la cognición ha ido aumentando, ya que ahora se conoce que el sueño no sólo influye en la consolidación de la memoria, sino que algunos cambios en los patrones de sueño normales, como el aumento en el número de despertares, fraccionamiento del sueño, aumento en la somnolencia diurna, entre otros; se presentan en adultos mayores años antes que se presenten los primeros síntomas de déficit cognitivo, lo que podría significar que preceden al deterioro cognitivo y la demencia por enfermedad de Alzheimer(4).

Mejorar la calidad de sueño, mediante campañas orientadas a la comunidad resultaría fundamental para mejorar el rendimiento cognitivo en las personas.

En el Perú aún no conocemos por falta de estudios de investigación, cuales son los trastornos de sueño más frecuentes, sin embargo algunos estudios descriptivos muestran que el insomnio sería uno de los más frecuentes, de manera similar a estudios de prevalencia en otros países.

Es necesario conocer con mayor detalle como influyen los cambios en la calidad del sueño en la cognición, así como difundir la importancia del sueño en todas las edades, lo que podría servir como medida de protección en el desarrollo de trastornos neurodegenerativos.

## **BIBLIOGRAFIA**

- 1** Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Neubauer, D. N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.
- 2** Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., & Rey de Castro, J. (2007, June). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. In *Anales de la Facultad de Medicina* (Vol. 68, No. 2, pp. 150-158). UNMSM. Facultad de Medicina.
- 3** Tello Rodriguez, T., Varela Pinedo, L., Ortiz Saavedra, P. J., Chávez Jimeno, H., & Revoredo Gonzáles, C. (2009). Calidad del sueño, somnolencia diurna e higiene del sueño en el Centro del Adulto Mayor Mirones, EsSalud, Lima, Perú. *Acta Médica Peruana*, 26(1), 22-26.
- 4** Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28.