

## Trastornos del ritmo circadiano del sueño

Los trastornos del ritmo circadiano del sueño (CRSD, por sus siglas en inglés) son problemas en los que el ciclo interno sueño-vigilia de una persona no se ajusta a los tiempos en los que necesita estar dormida o despierta. A diferencia de otros problemas del sueño (como el síndrome de la apnea del sueño), los CRSD no afectan su calidad, sino que causa somnolencia cuando necesita estar despierto y vigilia cuando necesita dormir.



### ¿Hay distintos tipos de CRSD?

Existen varios tipos de CRSD, incluidos el retraso de la fase del sueño, el adelanto de la fase del sueño, el desfase horario (*jet lag*), el trastorno del trabajo por turnos, el síndrome hipernictemeral y el ritmo de sueño-vigilia irregular. Todos los tipos se derivan del hecho de que nuestra tendencia a tener sueño o estar alerta está regulada, en cierta medida, por una parte del cerebro que actúa como un reloj. Este "reloj" vuelve a cero todos los días al exponernos a la luz y otras actividades normales, como comer o ejercitarse. Los CRSD se producen cuando el ciclo sueño-vigilia de nuestro "reloj" interno es diferente del horario de sueño-vigilia que nos gustaría seguir.

Si usted padece **retraso de la fase del sueño**, es un "ave nocturna". Tiene dificultad para dormirse a una hora "normal" y se acuesta tarde (a las 2 a.m., o incluso más tarde). Como igual necesita una cantidad normal de sueño, termina durmiendo hasta tarde en el día. Esto es común entre adolescentes y adultos jóvenes, pero se puede observar en cualquier grupo etáreo. Este tipo de CRSD no se considera un "trastorno" a menos que su horario de sueño le cause problemas, como llegar tarde al trabajo, a la escuela o a eventos sociales.

El CRSD opuesto al trastorno del retraso de la fase del **sueño es el del adelanto de la fase del sueño**. Si usted sufre este trastorno, es madrugador o "se levanta al cantar el gallo". Prefiere irse a dormir temprano (entre las 6 y las 9 p.m.) y despertarse de madrugada, en general, después de dormir una cantidad normal de horas. El adelanto de la fase del sueño se observa con frecuencia en los ancianos, pero también en grupos etáreos más jóvenes. En los ancianos, se cree que este cambio en el horario del sueño es consecuencia de cambios en el cerebro relacionados con la edad, mientras que, en los más jóvenes, la tendencia parece ser heredada. Al igual que en el retraso de la fase del sueño, no se considera un "trastorno" a menos que interfiera con su horario de sueño-vigilia deseado o requerido.

Viajar de una zona horaria a otra puede causar **desfase horario (*jet lag*)**. Esto sucede porque su "reloj" interno permanece fijado en el ciclo de sueño-vigilia de su zona horaria original. Los síntomas principales del desfase horario son la dificultad para dormir a una hora nocturna normal de la nueva zona horaria y la somnolencia durante el día de la nueva zona horaria. El desfase horario disminuye mientras su "reloj" interno se restablece a los nuevos tiempos del día y la noche. En promedio, nuestro "reloj" interno puede cambiar entre 1 y 2 horas por día, pero algunas personas manejan la zona horaria mejor que otras, característica que puede ser hereditaria. Los ancianos tienden a sufrir más el desfase horario que los grupos etáreos más jóvenes.

Los cambios en el horario de su turno de trabajo pueden causar un CRSD llamado **trastorno del trabajo por turnos**. Los horarios laborales que requieren que esté despierto en horas en las que normalmente duerme y dormido en horas en las que normalmente está despierto pueden causar somnolencia y un mal desempeño durante sus horas laborales y dificultad para dormir durante el periodo de sueño diurno. Al igual que el desfase horario, cada persona difiere en su capacidad para ajustarse al trabajo por turnos. Si mantiene el mismo horario laboral durante largos periodos, la solución es seguir los mismos tiempos de sueño-vigilia durante los días libres que los requeridos para el trabajo por turnos, de modo que su "reloj" interno vuelva a cero con este nuevo horario. Esto puede ser difícil debido a la familia y factores sociales. Ajustar su reloj interno es un problema incluso mayor si rota los turnos con frecuencia.

El CRSD conocido como **síndrome hipernictemeral**, o trastorno de sueño-vigilia distinto de 24 horas, se puede producir por muchos motivos. La causa más común es la ceguera, pero existen otras como cambios en la fotosensibilidad, factores ambientales y hormonales. Debido a este problema, su periodo de sueño preferido cambia todos los días, en general entre 1 y 2 horas más tarde cada día. Por motivos desconocidos, su "reloj" interno tiende a mantener un "día" de 25 horas. En este

trastorno, el “reloj” no vuelve a cero a menos que se preste atención a otros factores, como las comidas y otras actividades que puedan ayudar a restablecer el “reloj”.

El último CRSD, el **ritmo de sueño-vigilia irregular**, se puede producir por varios motivos, por ejemplo, cuando su exposición a la luz o las actividades diarias varían (o están ausentes por completo) y cuando hay cambios en el cerebro relacionados con la edad (demencia senil). Sin un horario fijo, es posible que duerma de forma intermitente durante cada período de 24 horas. Este problema es común en pacientes que viven en hogares de ancianos y en los que siguen un patrón de vida muy desorganizado.

### ¿Por qué es importante saber si sufro un trastorno del ritmo circadiano del sueño?

Los CRSD dificultan que disfrute de un sueño refrescante y de alta calidad. Los CRSD no tratados y una somnolencia mayor pueden aumentar el riesgo de que sufra un accidente, por ejemplo mientras maneja. También pueden elevar el riesgo de sufrir un infarto y diabetes (*consulte la Serie de información al paciente de la ATS sobre Enfermedades cardíacas y Apnea del sueño en <http://www.thoracic.org/patients>*).

### ¿Cómo sé si sufro un trastorno del ritmo circadiano del sueño?

Es posible que sufra un CRSD si le cuesta dormirse durante el tiempo de sueño normal y si tiene sueño en momentos en los que debería estar despierto. Si su somnolencia le causa dificultades en el trabajo, la escuela o en el ámbito social, debería consultar a un especialista en trastornos del sueño. Antes de consultarlo, mantenga un registro detallado del sueño durante 1 o 2 semanas. Esto ayudará al especialista a determinar si su problema de sueño es un CRSD o se debe a otro trastorno del sueño o problema médico.

### ¿Cómo se tratan los trastornos del ritmo circadiano del sueño?

El tratamiento varía en función de cada CRSD específico. El objetivo del tratamiento es ajustar su patrón de sueño a un horario que le permita satisfacer las demandas del estilo de vida que usted quiera. En general, el tratamiento incluye varios enfoques:

- permitir una cantidad de tiempo suficiente para dormir
- mantener horarios regulares para dormir y despertarse (incluidos los días libres)
- ajustar la hora a la que se despierta hasta que pueda dormirse a la hora que quiera
- evitar dormir la siesta si tiene dificultad para dormirse a la hora deseada
- dormir en una habitación oscura, fresca y silenciosa
- evitar la cafeína y el alcohol seis horas antes de acostarse
- tomar melatonina (disponible sin receta) puede ser útil en ciertas situaciones, según la recomendación de su profesional de salud
- usar luz natural o artificial poco después de la hora a la que desea despertarse y planificar comidas y actividades en horarios regulares para ayudar a restablecer el ciclo de sueño-vigilia, pero evitar la luz cerca de la hora de dormir

Para cada CRSD diferente, se usan combinaciones diferentes de estos tratamientos. Tener buenos hábitos de sueño mejorará sus síntomas de CRSD. Es muy importante que mantenga horarios regulares para dormir y despertarse. Con frecuencia, los CRSD se pueden tratar con soluciones sencillas que causen que usted esté despierto y alerta cuando así lo desee y pueda dormir cuando sea necesario. Comuníquese con su profesional de salud si cree que sufre un trastorno del ritmo circadiano del sueño.

Algunas cosas que podría hacer para ayudar a evaluar su CRSD son:

**Paso 1:** Si tiene dificultades para dormirse o permanecer despierto, considere si esto se debe a “malos hábitos” o a una situación que se resolverá sola (p. ej. viajar a otra zona horaria).

**Paso 2:** Revise los tratamientos para los CRSD recién mencionados.

**Paso 3:** Si estas sugerencias no funcionan, pida que le recomienden un especialista en trastornos del sueño. En particular, es importante que evalúen si su somnolencia afecta su seguridad, como quedarse dormido al volante, o su desempeño (incapacidad para permanecer despierto en el trabajo).

**Autores:** Jay Balachandran, MD and Brian Cade, PhD

**Examinadores:** Suzanne C. Lareau RN, MS, Lee Brown MD, Bonnie Fahy, RN, MN

## Rx Pasos a seguir

Es importante que obtenga ayuda de su profesional de salud, en particular si sufre alguna de las condiciones siguientes:

- ✓ Se queda dormido mientras maneja o usa equipos peligrosos.
- ✓ Se queda dormido en horarios que no son normales (en el trabajo o la escuela).
- ✓ Es incapaz de despertarse a tiempo para ir al trabajo, a la escuela o para realizar otras actividades.
- ✓ Es incapaz de dormirse una hora después de haberse acostado.

**Teléfono(s)/Email(s) del profesional de salud:**

---

### Recursos

**American Academy of Sleep Medicine**  
(Academia estadounidense de medicina del sueño)  
<http://yoursleep.aasmnet.org/Higiene.aspx>

**National Institute of General Medical Sciences**  
(Instituto nacional de ciencias médicas generales)  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000085.htm>

La Serie de información al paciente de la ATS es un servicio público de la sociedad científica *American Thoracic Society* y su publicación, la AJRCCM (Revista norteamericana de medicina respiratoria y cuidados intensivos). La información contenida en esta serie sirve únicamente propósitos educativos y no se debe utilizar como reemplazo del asesoramiento médico proporcionado por el profesional de salud que atiende a la persona. Si desea más información acerca de esta serie, comuníquese con J. Corn a través de [jcorn@thoracic.org](mailto:jcorn@thoracic.org).

