

# ¿Por qué dormimos?

Dormir es una de las acciones esenciales de nuestra vida.

**¡Tanto, que pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo!.**

Pero, alguna vez te has preguntado, ¿qué pasa dentro de nuestro cuerpo mientras dormimos y por qué juega un rol tan importante?



En Libera Tu Salud te compartimos por qué el sueño es tan importante para nuestra sobrevivencia...

Dentro de nuestro cuerpo tenemos un reloj invisible, al cual llamamos **“ritmos circadianos”**, el cual se encarga de coordinar nuestras sensaciones de sueño, relajación y de cansancio, señalando a tu cuerpo para irse a dormir, todo esto mediado por hormonas e influenciado por la cantidad de luz que hay dentro del ambiente donde duermes.



Una vez que tu cuerpo señala que es hora de dormir, por medio de la hormona secretada que se llama: melatonina. Tu cuerpo comienza a entrar en un estado de sueño, el cual es dividido en 4 etapas:

### **Etapas 1 No REM:**

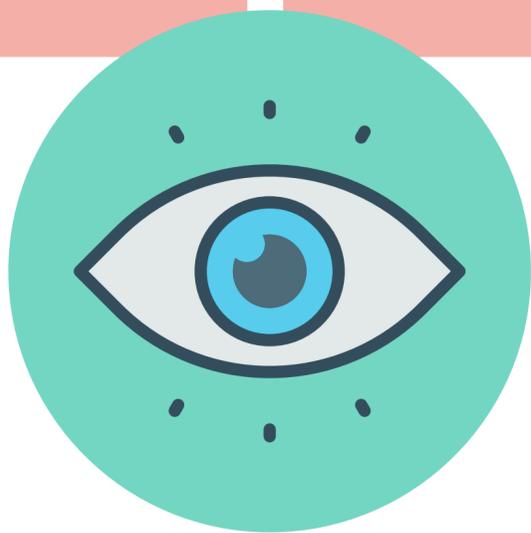
En esta etapa, el cuerpo apenas comienza a hacer la transición para irse a dormir, se comienza a relajar y el movimiento de ojos comienza a disminuir.

### **Etapas 2 No REM:**

Dentro de esta etapa, el cuerpo continúa disminuyendo la frecuencia cardiaca así como la temperatura corporal.

### **Etapas 3 No REM:**

Esta es la etapa en donde el cuerpo está en máxima relajación, ayudando a recuperarse para el día siguiente.



### **REM:**

comienza alrededor de 90 minutos después de que te duermes, y durante esta etapa los ojos comienzan a moverse de manera horizontal, la frecuencia cardiaca y presión arterial comienzan a aumentar, sin embargo, el cuerpo se siente paralizado. Aquí es donde comúnmente se producen los sueños.

Estas etapas, se repiten de manera cíclica hasta que despiertes, ayudando a que tengas un sueño reparador.

Dentro de estas etapas, el cuerpo está sometido a procesos de reparación:

### **Restauración celular:**

Una de las funciones principales del sueño es la reparación celular, en donde las células crecen y se desarrollan para poder reparar: músculos, sintetizar proteínas y regular la producción de hormonas.

### **Función celular:**

Durante el sueño, nuestro cuerpo reorganiza las neuronas y células nerviosas para que pueda remover cualquier producto tóxico del cerebro. A su vez, también ayuda a convertir los recuerdos de corto a largo plazo, mejorando la memoria.



### **Bienestar emocional:**

Mientras dormimos, áreas de nuestro cerebro como: la amígdala, hipocampo y la corteza prefrontal medial aumentan su actividad, ayudando a que se vuelvan más adaptativas y respondan mejor a los estímulos externos.

### **Inmunidad:**

La capacidad de nuestro sistema inmune depende del sueño que obtengamos. Ya que durante el sueño, nuestro cuerpo produce moléculas y anticuerpos que luchan contra las infecciones e inflamaciones, a las que estamos expuestos día con día.

Estos son de los puntos más importantes a considerar y para poder obtener todos estos beneficios, es necesario tomar en cuenta la calidad de nuestro sueño y el tiempo de duración, recomendable

**entre 7 a 9 horas.**



Ahora que ya sabes todos los beneficios que el sueño tiene en nuestro cuerpo, y el rol tan importante que juega en nuestras funciones diarias, Libera Tu Salud tiene para ti herramientas que te ayudarán a conciliar el sueño más rápido y dormir profundamente.

Visita nuestra herramienta <<Recomendaciones>> en donde encontrarás bajo el título “Herramientas para optimizar tu sueño”, lo que necesitas para descansar y lograr un sueño profundo y reparador.



**Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz**

Referencias:

Brain basics: Understanding sleep [Internet]. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. [citado feb 19, 2024]. Disponible en: <https://www.ninds.nih.gov/health-information/public-education/brain-basics/brain-basics-understanding-sleep>

Pacheco D. Why do we need sleep? | sleep foundation. Sleep Foundation; 2014.