



# REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES

<https://www.journals.elsevier.com/revista-medica-clinica-las-condes>

## EDITORIAL

### EDITORA INVITADA

Dra. Andrea Contreras S.

La Medicina del Sueño ha ido avanzando en forma vertiginosa las últimas décadas, dado fundamentalmente por el mejor conocimiento sobre la importancia que tiene un buen dormir sobre la vida de la persona. A pesar de los grandes avances, aún nos falta mucho por conocer y comprender, siendo hasta la fecha una *"entidad enigmática y desafiante"* especialmente en lo relativo a su funcionalidad e implicancias en la salud del ser humano.

Hoy en día sabemos que un sueño normal es un proceso activo cerebral, que permite un buen rendimiento cognitivo diurno, regula el estado anímico y previene el desarrollo de un sinnúmero de enfermedades, tales como enfermedades metabólicas (obesidad, resistencia insulina, diabetes), enfermedades cardiovasculares, enfermedades inmunológicas y cáncer; entre otros. Estos numerosos problemas de salud que se generan por un mal dormir, constituyen uno de los problemas de salud más importantes en la sociedad actual y, además, son también los menos comprendidos.

Es por eso que hoy en día se insiste en que el tener un buen sueño es vital para nuestra salud, al igual que el mantener una dieta equilibrada y una actividad física regular.

Estudios más recientes han revelado que el sueño nocturno permite además un proceso de "limpieza" de productos de desecho neuronal, realizado a través de un flujo intersticial cerebral, conocido como el flujo glinfático, mediado por células gliales y que elimina los productos de desecho de la neurona que se van acumulando durante la actividad diurna cerebral. La privación de sueño o el mal dormir, se asociarían a una deficiencia de este flujo glinfático, lo que sería un factor fisiopatológico clave de mayor riesgo de muerte neuronal y, por ende, un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como las demencias.

Un sueño normal implica dormir un número mínimo de horas, en un período determinado de tiempo (nocturno) y por una estructura específica, llamada arquitectura del sueño, que varía según la edad del paciente. Estas características han permitido identificar los patrones normales y anormales del sueño en el ser humano. Por otra parte, la evolución del sueño ha ido experimentando varia-

ciones significativas a lo largo del tiempo, llegando a una situación actual bastante crítica, donde el ser humano duerme cada vez menos, dado por la invasión de la tecnología y por la presencia de una sociedad altamente demandante las 24 horas del día. Incluso, para algunos, el dormir lo asocian a una "pérdida de tiempo". En este contexto, numerosos y diversos estudios revelan que, desde principios del siglo XX hasta la fecha, se han perdido en promedio dos horas de sueño por noche, como consecuencia de la expansión de la luz eléctrica inicialmente y luego por la tecnología, entre otros. En el caso de Chile, los datos son escasos y según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, el 63,2% de los mayores de 15 años, reconoce tener problemas para dormir, siendo los más frecuentes el Insomnio y las Apneas del Sueño. Se sabe además, que el número de chilenos que duerme seis horas por noche aumentó de un 30 a un 80% en la última década.

Para una buena comprensión de la compleja interacción entre el sueño y algunas enfermedades neurológicas y sistémicas, en el presente número, se detallarán algunas características propias del sueño normal, cómo varía su arquitectura según grupo etario, su fisiología, cómo se afecta en situaciones de contingencia y se describirán algunos de los trastornos más prevalentes del sueño, tales como: apneas del sueño y ronquidos; sus implicancias, su diagnóstico y sus diferentes opciones terapéuticas; insomnio crónico: enfocado principalmente hacia su manejo terapéutico; hipersomnia diurna: diagnóstico diferencial y su tratamiento; enfermedades neurodegenerativas y su relación con el sueño y finalmente, el Bruxismo asociado al sueño y sus diferentes opciones terapéuticas.

Es importante resaltar que los trastornos del sueño no solo afectan la salud de la persona, sino también, tienen serias repercusiones sobre la salud pública, lo que ha provocado una preocupación creciente de los médicos y otros profesionales de la salud para detectar oportunamente dichos trastornos y contribuir precozmente a su solución.

Por último, el potenciar hábitos saludables y practicar una correcta higiene del sueño implica mejorar la salud, prevenir las enfermedades y acrecentar la calidad de vida de la persona individual y de la sociedad moderna actual.