

TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA TERCERA EDAD



Las quejas subjetivas sobre la calidad del sueño son muy frecuentes en ancianos, aproximadamente entre el 25 y el 40% de esta población presenta algún trastorno del sueño.

Los ancianos pasan más tiempo en cama, tardan más tiempo en conciliar el sueño, una reducción del sueño de ondas lentas (delta) y menor tiempo total de sueño, así como una modificación del ritmo circadiano de vigilia-sueño.

Los trastornos respiratorios y los trastornos neuromusculares durante el sueño se relacionan con el envejecimiento. La disfunción respiratoria durante el sueño provoca activaciones diversas, con lo que el sueño se ve interrumpido varias veces con la consiguiente somnolencia diurna. La alteración más importante durante el sueño es la apnea del sueño.

El síndrome de piernas inquietas y el mioclonus nocturno (contracción muscular que produce sacudidas en las extremidades), son las dos disfunciones neuromusculares más frecuentes en la tercera edad.

La principal característica del mioclonus nocturno es su repetición a intervalos periódicos, intercalados con épocas de ausencia de espasmos. Las contracciones mioclónicas comienzan con el paciente ya dormido, y es frecuente que no sean conscientes de estos espasmos, que son más frecuentes en las fases de sueño ligero (I y II), disminuyendo con la aparición del sueño de ondas lentas.