

Dormir es una necesidad humana básica, como comer, beber o respirar. Al igual que estas otras necesidades, dormir es vital para una buena salud y bienestar a lo largo de toda la vida.

**La privación** del sueño es una enfermedad que se produce cuando no duerme lo suficiente. Se produce cuando tiene una o más de las siguientes variables:

- no duerme lo suficiente (privación del sueño);
- duerme a un horario incorrecto del día;
- no duerme bien o no alcanza todos los tipos diferentes de sueño que el cuerpo necesita;
- tiene un trastorno del sueño que le impide dormir o le provoca un sueño de mala calidad.

**La deficiencia** de sueño puede provocar problemas de salud física y mental, lesiones, pérdida de la productividad e incluso una mayor probabilidad de muerte. Para comprender la deficiencia de sueño, es importante comprender qué nos hace dormir y cómo afecta la salud.

Los síntomas de la deficiencia de sueño pueden diferir entre niños y adultos. Los niños con deficiencia de sueño podrían manifestar en estar activos y tener problemas de atención. También pueden tener mala conducta y puede sufrir en su rendimiento escolar.

La deficiencia de sueño se vincula a muchos problemas de salud crónicos, que incluyen cardiopatía, nefropatía, presión arterial alta, diabetes, accidente cerebrovascular, obesidad y depresión.

Muchos factores intervienen en la preparación del cuerpo para dormirse y despertarse. Tenemos un "reloj corporal" interno que controla los momentos en que estamos despiertos y cuándo el cuerpo está listo para dormir. Cuando oscurece, el cuerpo libera una hormona denominada melatonina. La melatonina le indica al cuerpo que llegó el momento de prepararse para dormir, y le ayuda a sentir sueño. A medida que amanece, el cuerpo libera cortisol. Esta hormona prepara su cuerpo para despertarse de manera natural.

El daño por la deficiencia de sueño puede ocurrir en un instante (como en un choque automovilístico), o puede causarle daño con el correr del tiempo. Por ejemplo, la deficiencia de sueño en forma continua puede aumentar el riesgo de sufrir algunos problemas crónicos de salud. Al Contrario, el sueño nocturno de buena calidad mejora el aprendizaje y la capacidad de resolución de problemas. El sueño también ayuda a prestar atención, a tomar decisiones y a ser creativos.

Un sueño de buena calidad:

- **cura y repara** el corazón y los vasos sanguíneos;
- **ayuda a mantener un equilibrio saludable entre las hormonas que le hacen sentir hambre;**
- **afecta la forma en que el cuerpo reacciona a la insulina**, lo que puede aumentar el riesgo de diabetes
- **favorece un crecimiento y desarrollo saludable**, el sueño profundo ayuda a liberar la hormona que promueve el crecimiento normal en niños y adolescentes. También, juega un papel en la pubertad y la fertilidad;
- **afecta la capacidad del organismo para combatir gérmenes y enfermedades**, la deficiencia continua del sueño puede cambiar la forma en que la defensa natural del cuerpo responde a los gérmenes y las enfermedades.