



El sueño es un proceso dinámico que evoluciona a lo largo de la vida, desde la etapa fetal hasta la vejez. Comprender estos cambios es esencial para los Sleep Coaches, ya que les permite adaptar sus recomendaciones en función de la edad y las necesidades específicas de sus clientes.

En el recién nacido, el sueño ocupa la mayor parte del tiempo, con una duración total de sueño que puede llegar a 16-18 horas al día. El sueño del bebé se divide en varios episodios a lo largo de las 24 horas, sin una distinción clara entre el día y la noche. El sueño REM representa alrededor del 50% del tiempo total de sueño, en comparación con el 20-25% en los adultos, lo que sugiere un papel importante en el desarrollo cerebral.

Durante la infancia temprana, la duración total del sueño disminuye gradualmente, pasando de aproximadamente 14 horas al día a la edad de 1 año, a 10-12 horas a la edad de 5 años. Las siestas diurnas se vuelven menos frecuentes y generalmente desaparecen alrededor de los 4-5 años. El sueño nocturno se vuelve más consolidado, con la aparición de un ritmo estable de sueño-vigilia, sincronizado con el ciclo día-noche.

Durante la adolescencia, a menudo se observa un retraso de fase del sueño, es decir, una tendencia a dormirse y despertarse más tarde. Este cambio está relacionado con factores biológicos (secreción tardía de melatonina) y sociales (horarios escolares, actividades extracurriculares, uso de pantallas). Los adolescentes también tienen una mayor necesidad de sueño, con una duración óptima de 8 a 10 horas por noche. La falta crónica de sueño en esta edad puede tener consecuencias negativas para la salud, el rendimiento académico y el bienestar emocional.

En la edad adulta, la duración del sueño recomendada es de 7 a 9 horas por noche, aunque

las necesidades individuales pueden variar. La estructura del sueño permanece relativamente estable hasta alrededor de los 60 años, con una proporción de sueño profundo que disminuye gradualmente a favor del sueño ligero. Por ejemplo, un adulto de 30 años tendrá en promedio 2 horas de sueño profundo por noche, en comparación con solo 30 minutos para un adulto de 60 años.

Con el envejecimiento, se observa una modificación de la arquitectura del sueño, con una disminución del tiempo total de sueño, una mayor fragmentación del sueño nocturno y un aumento de los despertares tempranos. El sueño profundo se vuelve raro, o incluso ausente, mientras que las siestas diurnas se vuelven más frecuentes. Estos cambios están relacionados con modificaciones neurológicas y fisiológicas, así como factores ambientales y médicos (dolores crónicos, medicamentos, etc.).

Comprender la evolución del sueño a lo largo de la vida permite a los Sleep Coaches proponer estrategias adaptadas a cada etapa de la vida. Por ejemplo, para un adolescente con un retraso de fase, el entrenador puede recomendar la exposición a la luz natural en la mañana, limitar el uso de pantallas en la noche y adaptar los horarios escolares si es posible. Para una persona mayor que sufre de fragmentación del sueño, el entrenador puede sugerir establecer una rutina regular de sueño, practicar una actividad física adaptada y crear un entorno de sueño cómodo y seguro.

En resumen, el sueño es un proceso dinámico que evoluciona a lo largo de la vida, con cambios cuantitativos y cualitativos en cada etapa del desarrollo. Los Sleep Coaches deben tener en cuenta estas variaciones para ofrecer un acompañamiento personalizado y eficaz, promoviendo así un sueño óptimo y un bienestar general a cualquier edad.

Puntos a recordar:

1. El sueño evoluciona a lo largo de la vida, desde la etapa fetal hasta la vejez, con cambios cuantitativos y cualitativos en cada etapa de desarrollo.
2. En el recién nacido, el sueño ocupa la mayor parte del tiempo (16-18h/día) y el sueño REM representa aproximadamente el 50% del tiempo total de sueño, jugando un papel importante en el desarrollo cerebral.
3. Durante la infancia temprana, la duración total del sueño disminuye gradualmente y las siestas diurnas desaparecen alrededor de los 4-5 años, con la aparición de un ritmo estable de sueño-vigilia.
4. En la adolescencia, se observa un retraso en la fase del sueño y una mayor necesidad de sueño (8-10h/noche). La falta crónica de sueño puede tener efectos negativos en la salud, el rendimiento académico y el bienestar emocional.

5. En la edad adulta, la duración del sueño recomendada es de 7-9h/noche. La proporción de sueño profundo disminuye gradualmente con la edad.

6. Con el envejecimiento, el sueño cambia: disminución del tiempo total de sueño, mayor fragmentación, aumento de los despertares tempranos y de las siestas diurnas.

7. Comprender la evolución del sueño a lo largo de la vida permite a los Sleep Coaches proponer estrategias adaptadas a cada etapa de la vida para fomentar un sueño óptimo y un bienestar global.