

# Despertarse todos los días a las 3 AM: cinco causas posibles de este enigma

Factores como la dieta y el cortisol son algunos de los desencadenantes de esta situación muy frecuente y misteriosa, que aun los médicos no han terminado de dilucidar

Por Dr Enrique De Rosa Alabaster

Publicado: 15 Mar, 2024 02:00 a.m. Actualizado: 15 Mar, 2024 06:59 a.m. AR

Compartir



La dificultad para conciliar el sueño, sueños interrumpidos o despertares nocturnos son quejas comunes, y el despertarse específicamente alrededor de las 3 a.m. está rodeado de teorías

Hoy se celebra el **Día Mundial del Sueño**, que desde hace unos años se realiza a iniciativa de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM). En 2016, esta asociación se unió a la Federación Mundial de Sueño (World Sleep Federation WSF) y formaron la actual **Asociación Mundial del Sueño (WSS)** lo que refleja en esa unión la importancia que este tema va cobrando en cuanto a su impacto sobre la **calidad de vida** y en la salud en un sentido integrador y amplio.

Ya hemos hablado en otras oportunidades de los diferentes inconvenientes y riesgos que ocasionan las **patologías del sueño** que ocupan desde aspectos clínicos como la **diabetes** hasta de **salud mental** como los déficits cognitivos. (*Insomnio y apnea de sueño: riesgos para la salud que van mucho más allá del cansancio diurno*).

Es interesante la elección de la fecha ya que no es un día fijo, sino es el viernes de cada año que precede al **equinoccio de marzo**, en nuestro hemisferio sur el de otoño y en el norte el de primavera. Esa elección está sin duda directamente relacionada con la **característica cíclica del sueño**, equiparándolo con el resto de los fenómenos del ecosistema en el que está integrado el ser.



Los problemas y patologías relacionadas con el sueño, como la apnea del sueño y el insomnio, tienen implicaciones significativas en la salud física y mental, incluyendo riesgos de diabetes y déficits cognitivos

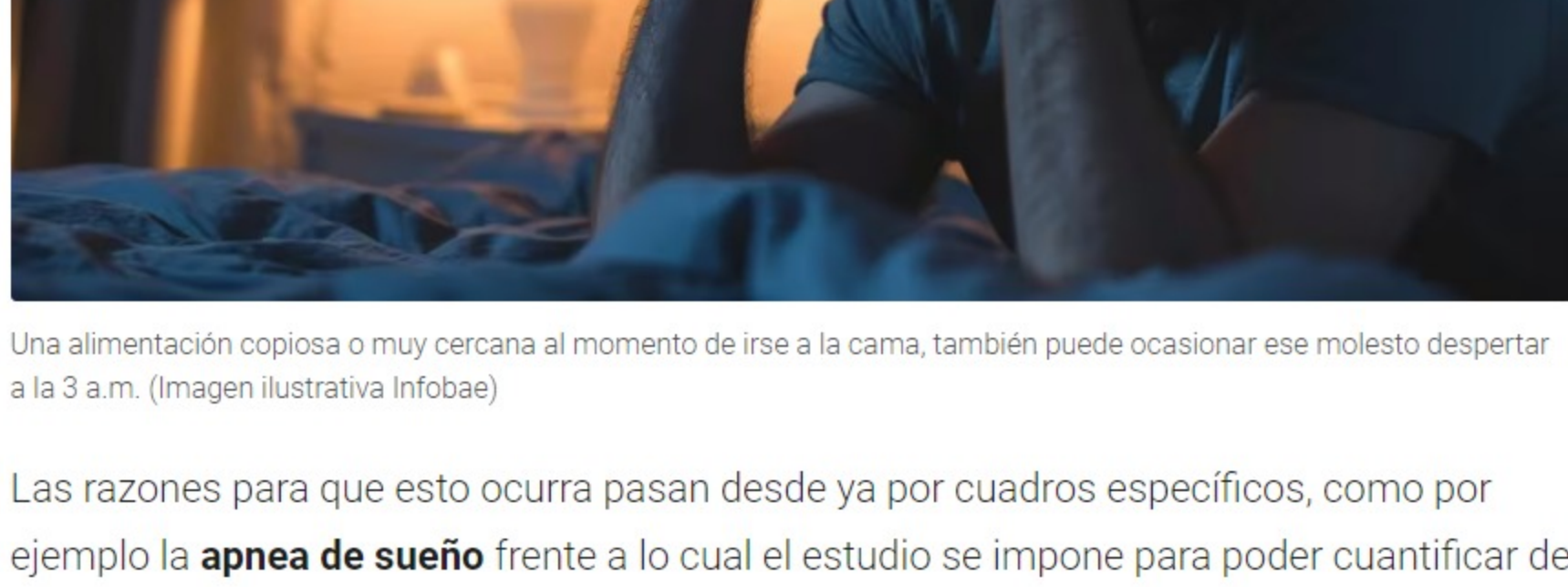
En nuestra vida tenemos tanto ritmos o **etapas vitales**, como la infancia, adultez etc., sino también **ritmos hormonales periódicos**, por ejemplo, **ritmos circadianos** que son aquellos que ocupan el espacio de un día. Esos ritmos son, al igual que los otros, elementales eslabones para la salud como vimos en una **nota precedente**. Esos ritmos, entre ellos los **patrones de sueño**, son **aspectos fundamentales al concepto de salud**.

Es muy habitual la consulta o la queja respecto a la **dificultad para conciliar el sueño** ("dormirse"), **despertarse temprano** o los **despertares nocturnos**. En este último apartado hay una en particular rodeada de misterio y teorías que, sin dejar de ser interesantes se escapan del campo médico-científico tradicional. Se trata de despertarse a la mitad de la noche y muy habitualmente se menciona una hora específica: **alrededor de las 3 a.m.**

Los despertares en medio de la noche plantean diversos inconvenientes, quizás el más molesto es la **dificultad para volver a conciliar el sueño**, oportunidad en la que se da en algunos casos un consumo de **benzodicepinas ansiolíticas o hipnóticas**, inclusive suplementarias a las previas, con la consecuente somnolencia diurna.

Las consecuencias de la dificultad en retomar el sueño están comprobadas y publicadas desde hace tiempo en varios estudios, (*Using difficulty resuming sleep to define nocturnal awakenings; Difficulty in resuming or inability to resume sleep and the links to daytime impairment: definition, prevalence and comorbidity*), como problema diferencial entre las patologías de sueño.

## Cuáles son las causas



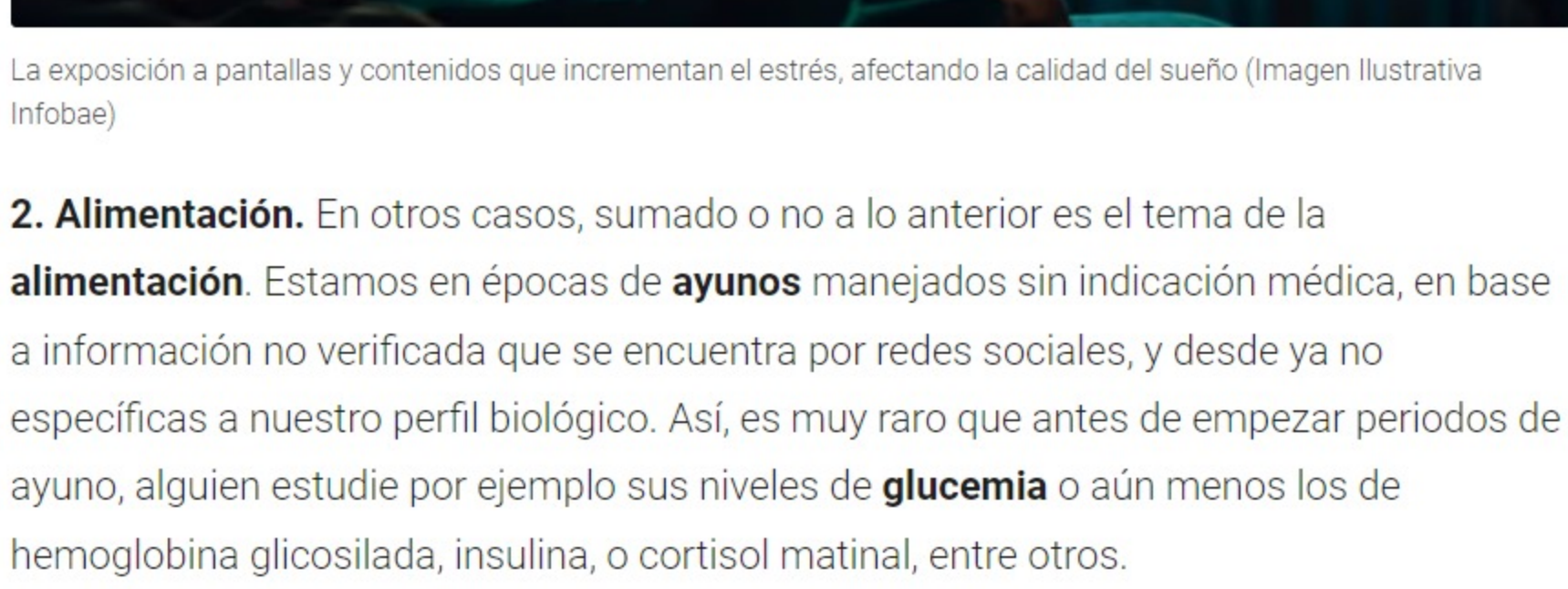
Una alimentación copiosa o muy cercana al momento de irse a la cama, también puede ocasionar ese molesto despertar a la 3 a.m. (Imagen ilustrativa Infobae)

Las razones para que esto ocurra pasan desde ya por cuadros específicos, como por ejemplo la **apnea de sueño** frente a lo cual el estudio se impone para poder cuantificar de manera adecuada, pero también se invocan causas como las alimentarias y el **estrés** de manera preponderante. Algunas causas son:

**1. El estrés y el cortisol.** Eso explicaría en parte esos fenómenos de mitad de la noche específicamente entre las 2/3 a.m. ya que se produce un ligero pico de esta **hormona** en ese horario.

Es en estos casos donde el **estudio del sueño** y llevar un **diario personal** para informar al profesional, así como los cuestionarios sobre sueño son de utilidad, ya que el dato aislado puede implicar hipótesis opuestas.

Por ejemplo, si nos vamos a dormir estresados e intentamos calmarnos, o dormirnos mirando diversas **pantallas** en las cuales no solo estas en sí mismas afectan el sueño, sino el contenido (violencia, noticias, etc.), no será posible ya que estas incrementan ese nivel de estrés. Es evidente que la activación del **sistema nervioso autónomo** hará que tengamos esos picos de cortisol, pero incrementados y podamos despertarnos con **palpitaciones, sudoración**, etc.



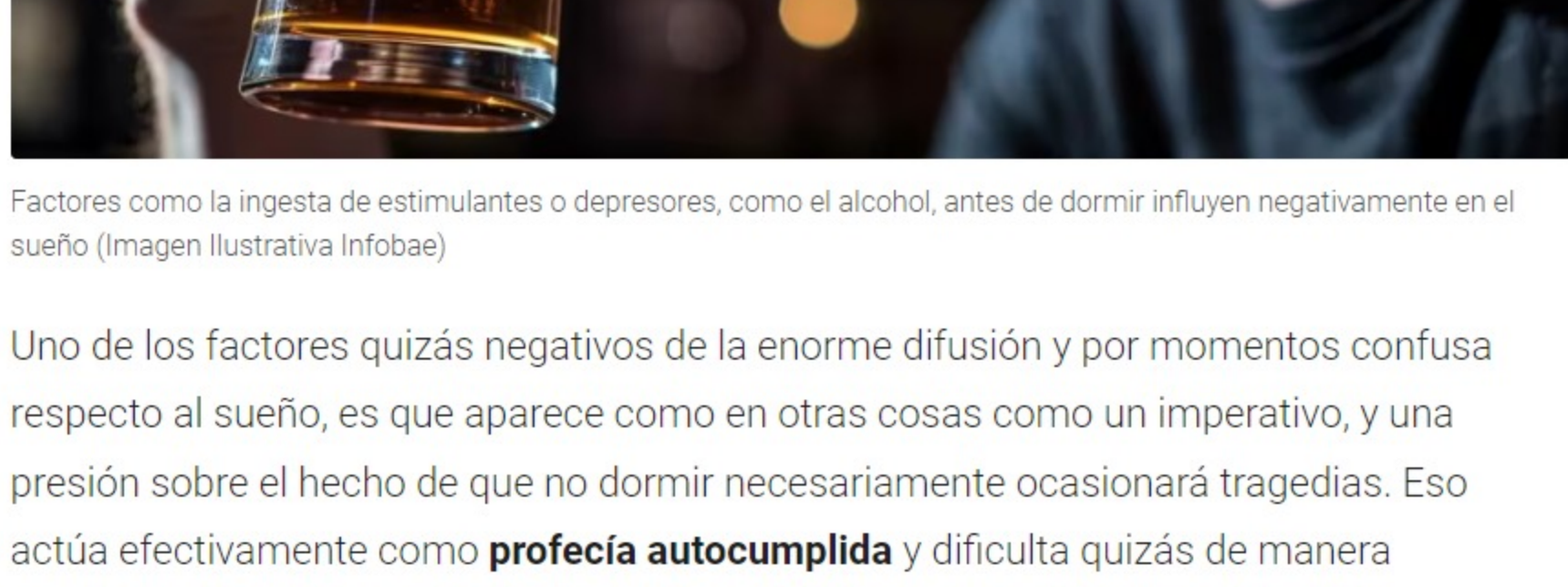
La exposición a pantallas y contenidos que incrementan el estrés, afectando la calidad del sueño (Imagen ilustrativa Infobae)

**2. Alimentación.** En otros casos, sumado o no a lo anterior es el tema de la **alimentación**. Estamos en épocas de **ayunos** manejados sin indicación médica, en base a información no verificada que se encuentra por redes sociales, y desde ya no específicas a nuestro perfil biológico. Así, es muy raro que antes de empezar periodos de ayuno, alguien estudie por ejemplo sus niveles de **glucemia** o aún menos los de hemoglobina glicosilada, insulina, o cortisol matinal, entre otros.

De esta manera, por ejemplo la estrategia OMAD (*one meal a day*) o **una comida al día**, puede llevar a que alguien se encuentre con niveles bajos de glucosa en el curso de la noche y eso genere **desestructuración de los patrones de sueño**. Al mismo tiempo, lo opuesto, una **alimentación copiosa** o muy cercana al momento de irse a la cama, también puede ocasionar ese molesto despertar.

**3. Uso de estimulantes o depresores** en las últimas horas del día. Así, la idea de que el **alcohol** ayuda a dormir es errónea y efectivamente es un frecuente **generador de despertares** a mitad de la noche cuando su efecto sedante desaparece y hay un efecto rebote.

En cuanto a los estimulantes, si bien hay variaciones individuales en algunas personas generan efectivamente el "yo puedo igualmente dormir con niveles bajos de glucosa en el final del día", y no impedir la conciliación del sueño, pero también pueden ocasionar esas fluctuaciones de cortisol superiores a los esperable en ese horario a mitad de la noche.



Factores como la ingesta de estimulantes o depresores, como el alcohol, antes de dormir influyen negativamente en el sueño (Imagen ilustrativa Infobae)

Uno de los factores quizás negativos de la enorme difusión y por momentos confusa respecto al sueño, es que aparece como en otras cosas como un imperativo, y una presión sobre el hecho de que no dormir necesariamente ocasionará tragedias. Eso actúa efectivamente como **profecía autocumplida** y dificulta quizás de manera irremediable el volver a dormir.

Es interesante en el estudio de la medicina y la salud en el curso de la historia, el concepto de que la suposición de que despertarse durante la noche implica "per se" **algó patológico** es una construcción relativamente reciente.

Un autor estudió, entre otras variables de la vida cotidiana en la historia, el sueño y encuentra que hace un par de siglos era costumbre normal establecer el **sueño bifásico**, en el cual, casualmente el despertar a las 3 a.m. implicaba retomar por un lapso breve algunas actividades preparatorias simples y luego volver a dormir. (A Roger Ekirch *At Day's Close: A History of Nighttime*). La hipótesis del autor es que al ser una variable cultural aceptada no llevaba la **carga psicológica** que lleva hoy al estar **estigmatizada como patológica**.

Volviendo a las estrategias que se pueden adoptar, una opción es tener un plan B, y entre otras entender que la **ansiedad** por dormir existe y puede ser más importante que el **insomnio** en sí mismo, y transformar un despertar nocturno en una catástrofe a ser eliminada y combatida por cualquier medio, especialmente psicofarmacológico.



Los medicamentos cardiovasculares, en particular para la presión arterial, así como antiinflamatorios y para las alergias pueden ocasionar estos despertares nocturnos E (Imagen ilustrativa Infobae)

**4. La medicación y los horarios de la misma.** El uso de **antidepresivos** de cierto tipo en particular los ISRS (inhibidores recaptación de serotonina), si bien no es aconsejable en algunos casos tomarlos de noche, es algo que se deberá evaluar con el médico tratante, pero puede ocasionar este tipo de insomnio.

De la misma manera, **medicamentos cardiovasculares**, en particular para la presión arterial, así como antiinflamatorios y para las alergias pueden ocasionar estos despertares. Es interesante en todos los casos no se trata de suspender la medicación, sino consultarlo con el médico tratante y ver si puede ser un factor y en tal caso cómo adecuar el horario de la medicación.

**5. Otros factores:** estos ya son generales al sueño como la **actividad física**, especialmente la ausencia de ella, o las **siestas excesivas**, así como el factor **edad** o **cambios hormonales** que pueden afectar estos ciclos en los cuales en la segunda parte de la noche se dan etapas de sueño menos profundo y, por ello, mayor propensión o facilidad para despertar.

En este contexto encontrar el ritmo de actividad y descanso que funciona para cada uno es la clave, y en cuanto a la edad o factores hormonales, aparte de controlar estos últimos con correcciones suplementarias en caso de ser necesario, el uso de **melatonina** en dosis adecuadas puede ser de utilidad.



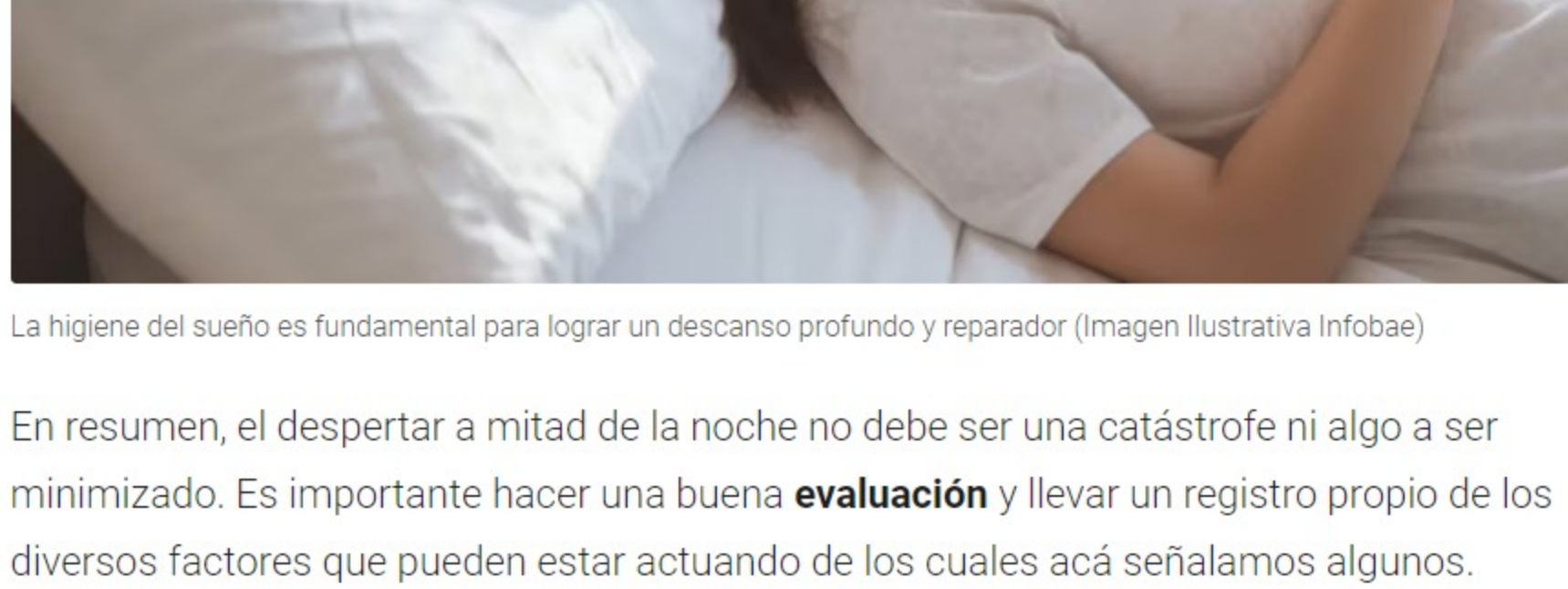
Las estrategias para mejorar el sueño incluyen ajustar el uso y horario de medicación, evaluar los hábitos alimenticios, y considerar factores como la actividad física y los cambios hormonales, usando de forma adecuada suplementos como la melatonina (Getty)

Es importante el tema dosis ya que sabemos que en nada más es mejor, y a pesar que la melatonina es producida por el organismo la administración no puede ser sin límites. (*Los beneficios, riesgos y contraindicaciones de la melatonina, la hormona para tratar el insomnio*).

Algunas cuestiones más pueden ser señaladas, entre ellas el descartar otras patologías, así como la medicina administrada como las de tipo neurológica (**Parkinson**), la **nicturia**, el despertarse para orinar que puede ser relativo a problemas vesicales o prostáticos que ameritan ser evaluados por el especialista.

También temas cardiovasculares en los que las **arritmias** no deberían escapar a la evaluación, en particular cuando se experimenta **palpitaciones** que, a pesar de ser frecuentemente ligadas a la ansiedad, hay que descartar otra causa.

Otra razón a evaluar es el **reflujo gastroesofágico**, muy frecuente en la actualidad y a su vez asociado a la apnea de sueño en muchos casos.



La higiene del sueño es fundamental para lograr un descanso profundo y reparador (Imagen Ilustrativa Infobae)

En resumen, el despertar a mitad de la noche no debe ser una catástrofe ni algo a ser minimizado. Es importante hacer una buena **evaluación** y llevar un registro propio de los diversos factores que pueden estar actuando de los cuales acá señalamos algunos.

Finalmente, es importante no recurrir como única e inmediata respuesta al uso de medicamentos depresores del sistema nervioso, ya que en muchos casos puede complicar la causa (enfermedades neurológicas, apnea de sueño etc).

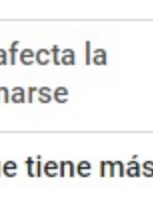
La medicina es costosa, pero uno de los costos que no podemos dejar de saber es que vamos a pagar una cuenta mayor más tarde, y es cierto que puede parecer engorroso, pero como todo lo preventivo, **la inversión rinde sus resultados con creces**.

Ocuparse de la **higiene del sueño** es uno de los aspectos fundamentales para la preservación de la **salud**.

\* El doctor Enrique De Rosa Alabaster se especializa en temas de salud mental. Es médico psiquiatra, neurólogo, sexólogo y médico legista

## Lo Último | Tendencias

Insomnio: 10 consejos de expertos para dormir mejor



"Yo fui abusada a los 8 años"

Seis claves para no perderse las experiencias de Lollapalooza 2024

Día Mundial del Sueño: dormir mal afecta la salud y aumenta el riesgo de enfermarse

No es la banana: ¿qué fruta es la que tiene más calorías?

## Te Recomendamos

1. ¿Cuál es el superalimento que potencia el deseo sexual?



2. ¿Cómo es el pulmón de acero que usó Paul Alexander para luchar contra la poliomielitis?



3. El científico más escuchado por los expertos en salud pública global: "La prevención debe mudarse al mundo real"



4. Los beneficios del vinagre de manzana para las personas con sobrepeso y obesidad, según un estudio



5. ¿Cuál es la relación entre la alergia y la humedad?

