



El sueño y el sistema digestivo

El sueño y el sistema digestivo se influyen mutuamente. El **ritmo circadiano** es el reloj biológico que coordina las funciones digestivas:



La motilidad intestinal.*



La digestión y absorción de nutrientes.



La función de la barrera intestinal.



El sistema inmune intestinal.

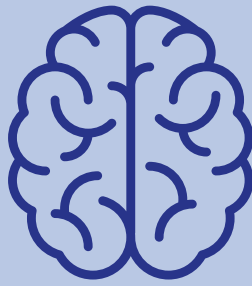


La microbiota intestinal.

*(contracciones musculares coordinadas por el tracto digestivo).

Cortisol y melatonina: la clave para dormir

Cuando aumenta la melatonina, disminuye el cortisol, y viceversa. **Mantener niveles altos de melatonina y bajos de cortisol durante la noche favorece un descanso reparador.**



Melatonina

Es una hormona producida por la glándula pineal que **regula el ciclo sueño-vigilia**. Su producción aumenta en la oscuridad y disminuye con la exposición a la luz.



Cortisol

Es una hormona producida por las glándulas suprarrenales, **fundamental para despertar con energía y responder a situaciones de estrés agudo.**



En adultos, se recomienda dormir entre 7 y 9 horas por noche. Si se toma una siesta, que no supere los 30 minutos.

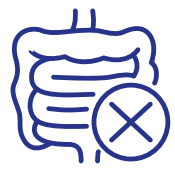
Dormir mal aumenta la sensibilidad al dolor digestivo. Esto puede traducirse en:



Mayor dolor abdominal.



Mayor distensión o hinchazón.



Empeoramiento de síntomas del Síndrome de Intestino Irritable.



Mayor percepción de síntomas de **reflujo gastroesofágico**: dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, sueño poco reparador, y somnolencia durante el día.



Los ronquidos intensos con pausas respiratorias pueden ser un signo de apnea del sueño, una condición que requiere evaluación médica.

Para dormir mejor

- > Usar la cama **solo para dormir** o descansar.
- > Mantener la habitación **oscura y silenciosa**.
- > Acostarse y levantarse todos los días en **horarios regulares**.
- > **Reducir la exposición** a luces intensas y pantallas antes de dormir.
- > Realizar una **cena liviana**, evitar actividad física en las 2 horas previas y moderar el consumo de cafeína, alcohol y nicotina.
- > Incorporar **actividades relajantes** antes de acostarse.
- > Con **síntomas de reflujo gastroesofágico**, puede ayudar dormir sobre el lado izquierdo, elevar la cabecera unos 20 cm y esperar entre 2 y 3 horas después de comer.



Consultas
gastroenterologia@hospitalaleman.com
secretarianeumonologia@hospitalaleman.com
sclinicamedica@hospitalaleman.com



Turnos
Tu Portal
4827-7000 (Opción 2)