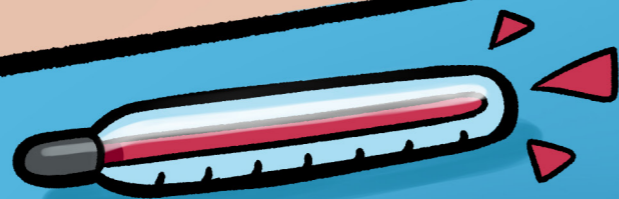
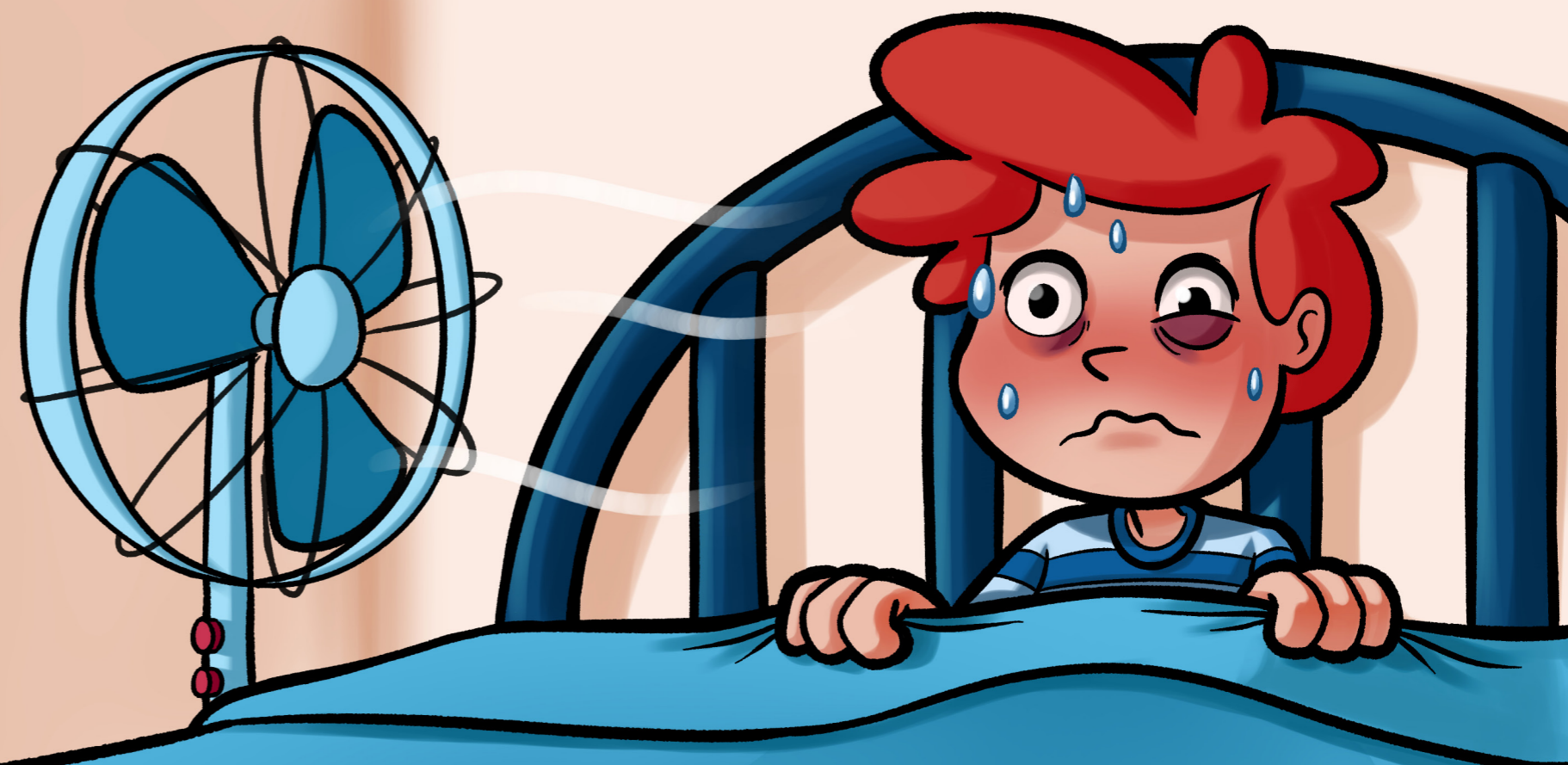


¿Por qué sudamos mientras dormimos?

Sudar por la noche es más común de lo que se piensa, pero también puede ser signo de un problema médico mayor



Seguramente, en más de una ocasión, te has despertado a mitad de la noche con la piel y el cabello humedecidos, como si acabaras de hacer ejercicio o corrido por algunos minutos, ¿pero por qué pasa esto?

El sudor es un mecanismo natural que nos ayuda a regular la temperatura del cuerpo. Cuando realizamos alguna actividad física o si las condiciones del medio ambiente lo requieren, el sistema nervioso activa, de forma automática, las glándulas sudoríparas que tenemos en la piel, las cuales secretan un líquido que está compuesto por agua, sales minerales y otras sustancias orgánicas.

Cuando el sudor se evapora, la superficie de la piel se enfría, lo que genera que la temperatura corporal descienda y la transpiración se detenga, aunque existen personas que son más propensas a sudar excesivamente, condición hereditaria que es conocida como hiperhidrosis.

Por otro lado, existen personas que suelen sudar mientras duermen. Esto puede parecer extraño si consideramos que durante la noche el cuerpo se encuentra en absoluto reposo. Además, se sabe que la temperatura corporal disminuye durante la fase REM del sueño (movimiento ocular rápido). Sin embargo, el clima, una habitación mal ventilada o usar ropa de cama inadecuada, suelen ser causas frecuentes de que una persona sude durante la noche.

No obstante, algunas condiciones clínicas también pueden causar que una persona sude durante la noche, siendo el estrés y la ansiedad las más comunes. Estos trastornos emocionales pueden presentarse con síntomas físicos, como agitación, tensión, aumento del ritmo cardíaco, problemas para dormir y pesadillas, lo cual favorece la sudoración.

Los desórdenes hormonales también pueden causar sudoración nocturna. Se ha observado que

quienes padecen hipertiroidismo (gran producción de hormona tiroidea) sudan más por las noches. También la menopausia puede causar este síntoma en las mujeres, ya que la reducción de estrógenos provoca un síndrome climatérico caracterizado por una sensación de calor y sofoco, conocida comúnmente como bochorno.

No comer suficiente durante el día o no cenar también puede hacer que una persona sude por la noche, pues éste es uno de los síntomas más comunes de la hipoglucemia (bajos niveles de azúcar en la sangre). Quienes padecen diabetes pueden llegar a experimentar esto si exceden su dosis regular de insulina.

Algunas **infecciones, sobre todo virales y bacterianas, son la causa más común de sudoración nocturna en personas previamente sanas.** Esto se debe a la respuesta del sistema inmunológico para combatir al patógeno invasor, que consiste en incrementar la temperatura corporal para crear un medio menos favorable para el virus o la bacteria, lo que ocasiona fiebre o febrícula que pueden causar sudoración.

Asimismo, los efectos secundarios de algunos **medicamentos** que se utilizan para tratar estas y otras enfermedades, como los corticoides, algunos ansiolíticos y antidepresivos, pueden causar este síntoma.

Otros factores, como el **sobrepeso y la obesidad**, pueden hacer que una persona sude más por las noches, ya que el tejido adiposo (la grasa) es un aislante térmico que dificulta la pérdida de calor corporal, además de incrementar la presencia de algunos trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño (caracterizada por la presencia de ronquidos y pausas al respirar).

Si estos sudores se presentan de forma repentina o si se acompañan de otros síntomas, como taquicardia o dificultad para respirar, puede considerarse un signo de alarma y un motivo para buscar la ayuda de una persona profesional de la salud.

Con información del Dr. Rafael Santana Miranda, responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño, Facultad de Medicina de la UNAM.