



Dormir bien, un sueño alcanzable

Las mujeres necesitarían descansar más en comparación con los hombres, según un estudio.

Tener un sueño reparador es clave para rendir en la oficina, estar atento, activo y productivo en la vida diaria.

Y aunque el tiempo que necesita cada persona es diferente, y cambia con la edad, un reciente estudio del Centro de Investigación del Sueño de la Universidad Loughborough, en el Reino Unido, estableció que las mujeres necesitan dormir más que los hombres.

La razón, explica el profesor Jim Horne, líder del grupo investigador, es que el cerebro de ellas es más complejo, y les permite concentrarse en varias cosas a la vez.

Pero también se asocia con mayores niveles de angustia, tensión y preocupación sobre su entorno.

Así que como están pendientes de tantas tareas y labores, “requieren para recuperarse más horas de sueño”, enfatizó Horne.

No obstante, varios estudios han encontrado que las mujeres no duermen lo suficiente, y preocupa en general el aumento de los trastornos del sueño, cuya prevalencia, es decir, cuántos casos hay en ese momento en la población, está entre el 46 por ciento y el 50 por ciento en promedio a nivel global.

También las mujeres recurren más a consultas por esto, especialmente por el insomnio, lo que tiene también relación con los cambios hormonales.

“Los hombres consultan menos y al parecer se quejan menos y creen dormir mejor, pero las esposas consultan por ellos cuando no las dejan dormir por ronquidos o pausas respiratorias que las asustan durante la noche”, dice la doctora Karem Parejo, directora de la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (Acmes).

“El sueño impacta todo lo que hacemos y no es ningún secreto que no estamos durmiendo las horas recomendadas”, argumenta la especialista.

También es relevante -explicó Parejo- reconocer que esta situación es un asunto grave y se deben tomar los pasos necesarios para revertirlo.



SERIAS CONSECUENCIAS

Dichos trastornos se relacionan con cambios en los hábitos al dormir. Entre los problemas más vistos está el insomnio agudo y crónico, y la apnea obstructiva del sueño (tener dificultad respiratoria al dormir y despertarse constantemente).

Las causas también son múltiples y van desde estrés y ansiedad hasta ambientes inadecuados para dormir, y hay casos cuyo origen está en enfermedades respiratorias, como la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, EPOC, que se relaciona con el tabaquismo.

Según expertos del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, de Estados Unidos, “no dormir lo necesario está asociado a accidentes automovilísticos, desastres industriales, así como errores médicos y profesionales, entre otros”.

Además, quienes no duermen lo suficiente “son más propensos a padecer enfermedades como hipertensión, diabetes, depresión y obesidad, así como cáncer”.

Con la apnea del sueño, por ejemplo, explica la doctora Lesly Vargas, neumóloga y miembro de la Fundación Neumológica de Colombia, se han relacionado alteraciones en funciones neurocognitivas, como memoria, atención, vigilancia y motricidad.

En el caso del insomnio crónico, se afecta desde la calidad de vida, el ánimo, hasta tener fatiga, depresión y ansiedad.

Todos estos factores son determinantes en el campo laboral, y por eso ahí pueden verse las consecuencias de no dormir bien o de tener algún trastorno de sueño.

También, recientes estudios relacionan el no dormir bien por diferentes motivos con ansiedad por la comida al día siguiente, lo que puede incrementar el riesgo de obesidad y sobrepeso.

Esto es debido a “una tendencia al aumento del nivel de la leptina, la hormona del hambre, y por eso tienden a comer mucho durante el día, especialmente comida chatarra”, precisa la neuróloga Karem Parejo.

‘LA HIGIENE DEL SUEÑO’



Sala de Prensa

La Asociación Mundial de Medicina del Sueño ha recomendado por ejemplo “no ingerir comidas pesadas, picantes, o azucaradas cuatro horas antes de acostarse, ni bebidas estimulantes después de las seis de la tarde; usar pijama cómoda, tener un cuarto con buena temperatura y ventilación, lejos del ruido, y reservar su cama para dormir, evitando su uso para el trabajo”.

También es clave evitar exponerse mucho a los dispositivos móviles, pues afecta la conciliación del sueño. Para estos trastornos hay varias soluciones que se pueden adquirir en internet, como lo son tratamientos y accesorios.

Hay una página que tiene consejos y herramientas para conciliar el sueño: sendmetosleep.com.

Marisol Ortega

Especial para Portafolio

Diario Portafolio ,14 y 15 de Mayo de 2016, Página 20.