



Si usted es mujer, seguramente está durmiendo menos

Nuevo libro de Arianna Huffington pone sobre el tapete la necesidad de tener mejores horas de sueño

Cada vez que Arianna Huffington viaja -y vaya que lo hace- hay algo que nunca puede faltar en su maleta y que, para ella, es casi tan importante como el cepillo de dientes: la cinta de enmascarar. Ésta cumple un rol tan vital como insospechado: apenas llega a la habitación de su hotel, tapa con ella todas esas luces centelleantes, por lo general azulosas, que emiten el teléfono, la pantalla del televisor, despertadores digitales y todos los adminículos electrónicos que suelen estar en esos recintos. Así, y solo así, logra conciliar el sueño.

Era un día cualquiera de 2007, cuando Arianna, 65 años, cofundadora del periódico digital que lleva su nombre, autora de 15 libros y una de las mujeres más poderosas del mundo según 'The New York Times', se cayó.

No chocó con nada. No tropezó. No se mareó. No tenía el estómago vacío. Simplemente, se cayó de bruces al suelo, de tan agotada que estaba. No podía más. ¿El resultado? Una fractura en el hueso de uno de sus pómulos.

La experiencia la obligó a cambiar su rutina. Una de las primeras decisiones que tomó fue seguir un consejo que los expertos repiten insistentemente en los medios de comunicación, pero que muy poca gente hace: cargar su celular, su tableta y su computador fuera de su habitación.

Además, Arianna convirtió la hora de dormir en un verdadero ritual que describe como "transición al sueño", al que le dedica, al menos, media hora diaria. Se acostumbró a usar el dimmer (regulador) para atenuar las luces de su cuarto -donde toda la ropa de cama, orgánica, es de la marca Huffington, que creó su hija Isabella- y se da el tiempo para darse un baño de tina con sales terapéuticas. Mejor todavía si es con luz de velas.

El paso final es ponerse un pijama o camisa de dormir de seda. Esto, que parece banal, es clave: antes de su caída, Arianna solía quedarse dormida con ropa. Y así, era difícil tener una noche reparadora.

Tras constatar en carne propia los beneficios de una buena "higiene de sueño", como la llaman los especialistas, Arianna decidió contar cómo tener buenos hábitos de sueño le



había cambiado la vida. Así surgió su libro 'The zleep revolution: transforming your life, one night at a time' ('La revolución del sueño. Transformando su vida, una noche a la vez'), editado por Ediciones Harmony (Penguin), que lleva varias semanas en los primeros lugares de la lista de best sellers de no ficción de 'The New York Times'. "Estamos en medio de una crisis de privación de sueño", apunta la autora.

Hormonas y algo más

El mundo médico está feliz de que Arianna haya escrito este libro -un volumen básicamente testimonial, pero contundente también en rigor científico- porque ha vuelto a llamar la atención sobre la necesidad de que la gente duerma, ahora que las noches han sido invadidas por todo tipo de pantallas. Pero, especialmente, les parece positivo que haya sido iniciativa de una mujer, porque la evidencia disponible apunta a que ellas necesitan dormir más y mejor que los hombres.

Esto, en primer lugar, tiene una raíz biológica. Según explica Larisa Fabres, neuróloga de Clínica Las Condes, durante el período menstrual la dismenorrea (dolores asociados al ciclo) dificulta el sueño. En el embarazo, agrega, el aumento de la progesterona es responsable de muchos cambios, entre ellos la necesidad de dormir más. Más tarde, en la menopausia, los cambios hormonales determinan que el sueño se haga más superficial y menos reparador.

De acuerdo con Eduard Suárez, especialista en sueño y director de la Unidad de Estudios Clínicos del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, cerca del 40 por ciento de las mujeres reporta dificultades para dormir en esta etapa. Los bochornos nocturnos aparecen como la principal causa. Por otro lado, hay estudios que muestran que el uso de terapia de reemplazo hormonal para tratar los síntomas de la menopausia también puede alterar los patrones de sueño.

Todo esto hace que, a lo largo del ciclo vital de la vida de una mujer, se vaya sumando la deuda de sueño. Si bien los hombres también enfrentan trastornos asociados con el dormir, estos no se enraízan en un tema hormonal. No parten programados para sufrirlos. En ellos, el problema más frecuente -dice Suárez- es la apnea, condición usualmente relacionada con el sobrepeso, donde la respiración normal se detiene, provocando "microdespertares" que impiden el sueño profundo.



Sala de Prensa

Pero hay también diferencias culturales entre hombres y mujeres que hacen que ellas necesiten noches más reparadoras. Diversos estudios -Fabres comparte al menos dos- han concluido que las mujeres que hacen turnos o trabajos que se hacen de noche, como es el caso de las enfermeras o mujeres que trabajan en empresas de aseo, ven más afectada su calidad de sueño que los hombres que cumplen las mismas funciones.

Fabres agrega: se ha reportado que las mujeres tienen un mayor riesgo de accidentes laborales en trabajos con horarios extendidos y turnos cambiantes. Esta diferencia puede reflejar, en parte, factores sociales como las responsabilidades frente a la familia y el cuidado de los niños, que llevan a las mujeres a trabajar más horas y dormir menos que los varones.

En esta línea, las declaraciones de un médico inglés han causado bastante revuelo mediático. Se trata de Jim Horne, neurocientífico especializado en sueño, exeditor del 'Journal of Sleep Research' (la revista más importante en estos temas en Europa) y exdirector del Sleep Research Centre de la Universidad de Loughborough, en Leicestershire.

Periódicos como 'The Independent' o 'The Daily Mail' lo citaron comentando un estudio reciente -"erróneamente atribuido a mí" en la prensa, precisa, por e-mail, desde Inglaterra-. En él se plantea que, en promedio, las mujeres necesitan al menos 20 minutos más de sueño que los hombres.

"Los cerebros de las mujeres están cableados de manera diferente a los hombres, son más complejos, y por eso su necesidad de sueño es sutilmente mayor", dijo Horne.

Además, puntualizó que el estilo de vida que las mujeres tienen hoy, debido a su multiplicidad de roles, ayuda poco a mejorar el panorama: "Para las mujeres, el sueño pobre está fuertemente asociado con altos niveles de estrés psicológico y mayores sentimientos de hostilidad, depresión y rabia".

Esto da lugar a lo que los expertos llaman "síndrome de privación parcial crónica de sueño".

"No es que ellas necesiten dormir más, aunque sí se pueden demorar más en conciliarlo -puntualiza, aludiendo a varios estudios que sugieren que muchas mujeres demoran más de media hora en lograr quedarse dormidas, cosa que para muchos hombres es cosa de minutos-. Lo que sí tienen es la necesidad de un sueño más profundo, producto de una



Sala de Prensa

mayor actividad cerebral cortical durante el estado de alerta. Esta obedece, probablemente, a que tienden a hacer más multitarea (manejo de varias tareas a la vez) que los hombres.

Arianna Huffington puede dar fe de ello. Acostumbrada a correr de un lado a otro y tener su agenda copadísima entre asuntos laborales y personales, solía despertarse de noche con la cabeza dándole vueltas.

A veces surgían pensamientos relacionados con tareas pendientes; otras, aparecían ideas nuevas, sobre sus negocios o desafíos profesionales. Para solucionarlo, se acostumbró a tener una libreta y un lápiz en su velador. Así puede despertarse, anotar la idea y volver a dormirse plácidamente, con la mente más quieta.

No escribe en el block de notas del teléfono, porque ese aparato, de noche, está fuera de su alcance.

Siete horas

Los médicos miden la calidad del dormir en tres variables: el total de horas que involucra, la cantidad de despertares que puedan producirse durante la noche y el tiempo que se demora en conciliar el sueño.

Las recomendaciones para lograr esto -dice Suárez- son iguales para los dos sexos: no tomar líquidos con cafeína en la noche, no hacer ejercicio justo antes de irse a dormir, eliminar las fuentes de luz (que inhiben la producción de melatonina, la hormona del sueño) y mantener la habitación a una temperatura adecuada. Las horas necesarias, también: para ambos géneros, se recomiendan ocho horas de sueño, pero dormir siete parece razonable para la mayoría.

Entonces, ¿por qué necesitarían las mujeres dormir más? Simplemente, porque tener una mala calidad de sueño les hace más daño que a los hombres.

"Las mujeres pueden no necesitar dormir más horas -acota Suárez-. El punto es que tener un sueño pobre parece tener un mayor impacto en ellas. Cuando tanto hombres como mujeres sufren de mala calidad de sueño, las mujeres muestran mayores niveles de inflamación en sus cuerpos, lo que se evalúa al medir la proteína C-reactiva".



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Esta inflamación, según un estudio publicado por Suárez en la revista médica 'Brain, Behaviour and Immunity', se vincula con un mayor riesgo de contraer enfermedades del corazón.

Además, la falta de sueño en las mujeres se ha asociado con una mayor presencia de diabetes tipo 2, hipertensión, obesidad y depresión. Es un escenario difícil de revertir: según ha dicho Suárez, las mujeres se quejan por problemas de sueño dos veces más que los hombres.

SOFÍA BEUCHAT

La Nación (Argentina)

Diario El Tiempo, 18 de Mayo de 2016, Página 3.