

JOAQUÍN TERÁN, PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL SUEÑO

"Es necesario desterrar la televisión de la habitación donde dormimos"

Los hábitos de sueño están marcados por costumbres o afirmaciones que no siempre son correctas ni saludables. Con motivo del Día Mundial del Sueño, hablamos con Joaquín Terán, presidente de la Sociedad Española del Sueño, para saber qué dice realmente la ciencia sobre este tema y mejorar nuestras costumbres para dormir mejor.

Maykel Pérez

17/3/2017 10:05 CEST



Joaquín Terán, presidente de la Sociedad Española del Sueño / Foto cortesía de Joaquín Terán

Tomar un vaso de leche caliente antes de irse a dormir; gente que dice que "con seis horitas de sueño" va servida y la que opina que si no duerme ocho horas, "no es persona". Usar el móvil antes de acostarse desvela y hacer deporte antes de ir a dormir es bueno para llegar 'cansado' a la cama y dormir mejor. Son costumbres o afirmaciones relacionadas con los hábitos de sueño que seguro que hemos escuchado alguna vez pero ¿todo el mundo necesita dormir esas ocho horas? ¿Hay alimentos que nos ayudan a dormir? ¿Cómo afecta a nuestra salud la privación de sueño o el trabajo nocturno?

Con motivo del [Día Mundial del Sueño](#), para resolver estas dudas y saber más sobre los efectos que tienen sobre la salud los trastornos del sueño, hablamos con Joaquín Terán, presidente de la [Sociedad Española del Sueño](#) y jefe de la Unidad de Sueño del Complejo Asistencial de Burgos.

¿Necesitamos realmente ocho horas de sueño diarias?

Los expertos recomiendan un mínimo de 7-8 horas para mantener la actividad biológica que representa el sueño pero establecer las necesidades de sueño es un tema que genera controversia aún en la actualidad.

"Uno de los retos más relevantes es determinar el número de horas de sueño por edades, género y etnias y con el impacto en la salud"

El sueño es un proceso activo y complejo, fundamental para mantener un correcto estado de salud física y mental. Las necesidades varían a lo largo de la vida, fundamentalmente por la edad y también asociadas con otros factores interindividuales y genéticos.

Entonces ¿todo el mundo necesita dormir lo mismo?

La respuesta es claramente no. Uno de los retos más relevantes de la investigación en este ámbito es determinar el número de horas de sueño por edades, género y etnias y relacionarlo con el impacto en la salud

Así, para los recién nacidos, se recomienda una duración diaria de sueño de entre 14 a 17 horas. Excepto para los bebés de pocos días de vida, se desaconseja que duerman más de 18 horas, ya que esto podría alterar su desarrollo cognitivo o emocional, al verse limitada su interacción con su entorno más cercano

En el otro espectro, podríamos situar a los ancianos. El proceso de envejecimiento conlleva variaciones a nivel de la macro y microestructura del sueño. Con el paso del tiempo, se observa un descenso en el tiempo total de sueño y en la eficiencia del mismo.

Las personas de la tercera edad pierden la habilidad para conseguir dormir de manera continuada, lo que provoca que el sueño se redistribuya a lo largo de las 24 horas del día y sean frecuentes las siestas.

"Excepto para el recién nacido, se desaconseja que los bebés duerman más de 18 horas, ya que esto podría alterar su desarrollo cognitivo o emocional"

¿Qué efectos tiene en nuestra salud la falta de sueño?

Además de fatiga, cansancio y excesiva somnolencia diurna, la privación crónica de sueño produce cambios a nivel metabólico, endocrino e inmunológico. Cada vez hay más evidencia científica que apoya que la falta de sueño deriva en intolerancia a la glucosa y diabetes, incremento de la actividad del sistema nervioso simpático e hipertensión o reducción en la secreción de leptina y obesidad.

También ha sido descrita la asociación de un sueño de corta duración con la aparición de enfermedades cardiovasculares, perfil lipídico aterogénico, calcificaciones en las arterias coronarias o diversos tipos de cáncer. Podemos afirmar que la privación de sueño o su fragmentación son el modelo más importante donde se mide el impacto del sueño y la salud.

Dormir pocas horas genera un estado de activación inflamatoria que se relaciona directamente con el deterioro en la salud.

Dormir más de la cuenta ¿También tiene efectos adversos para la salud?

La relación entre sueño y mortalidad ha sido a menudo descrita como una 'U', de tal forma que tanto un sueño muy corto como uno de larga duración pueden ser contraproducentes para el estado de bienestar y la salud física y mental.

Hay estudios de base epidemiológica y basados en cuestionarios que demuestran que los dormidores cortos y largos tienen, respectivamente, un

12% y un 30% más riesgo de muerte que los que duermen las horas apropiadas.

"La privación crónica de sueño produce cambios a nivel metabólico, endocrino e inmunológico"

¿Qué podemos hacer para dormir mejor y conciliar antes el sueño?

Establecer rutinas con una buena conexión entre cama y sueño. Para ello, hay que mantener un ritmo de sueño lo más ligado posible a la luz y a la oscuridad, de tal manera que aprovechemos la síntesis fisiológica de melatonina asociada a la oscuridad. Por lo tanto, evitar la exposición a luz brillante aportada por dispositivos electrónicos etc. es una condición importante.

Además, asegurar una exposición adecuada a la luz solar durante el día fundamentalmente en las primeras horas del día ayuda a sincronizar nuestro ciclo vigilia-sueño.

Hay toda otra serie de recomendaciones ligadas a evitar comidas copiosas o que no favorezcan la inducción del sueño o evitar bebidas estimulantes. Finalmente, mantener unas buenas condiciones ambientales en la habitación, relacionadas con la temperatura y el ruido son también factores relevantes.

Usar *tablets*, móviles, ordenadores, etc. antes de ir a dormir ¿influye en nuestro sueño?

La luz artificial constituye un gran avance para la sociedad. Sin embargo, la innecesaria exposición a la luz, antes y durante el sueño nocturno, puede causar problemas de salud, entre los que se encuentran las alteraciones del sueño.

La luz emitida por dispositivos electrónicos utilizados antes del horario habitual de sueño produce un retraso de fase de la actividad del núcleo supraquiasmático y, en consecuencia, se retrasa la secreción de melatonina,

aumenta la alerta, retrasa el inicio del sueño y disminuye la vigilancia por la mañana.

"La luz emitida por dispositivos electrónicos utilizados antes del horario habitual de sueño retrasa su inicio"

Dormir con la luz encendida o en dormitorios con contaminación lumínica, a intensidades tan bajas como 5-10 luxes, no solo causa un sueño más superficial y frecuentes despertares, sino que produce un efecto persistente sobre las ondas cerebrales asociadas al sueño profundo y a su estabilidad.

¿Y otros hábitos como leer o ver la televisión antes de acostarse?

Hábitos más tradicionales como leer no tienen un efecto pernicioso como, por ejemplo, ver la televisión, que, con sus horarios *prime time* retrasados y la emisión de luz azul, ejerce un efecto fragmentador del sueño. Es necesario desterrar la TV de la habitación donde dormimos.

¿Es aconsejable hacer deporte antes de dormir?

En la población general es importante insistir en alejar el deporte al menos 3-4 horas antes de irse a dormir, sobre todo en deportes de competición con alto nivel de concentración pues constituye un factor importante de estimulación de la vigilia y de retraso del sueño.

¿Cómo afecta al sueño el trabajo a turnos o el trabajo nocturno?

El trabajo por turnos es cada vez más frecuente en las sociedades desarrolladas. Se estima que entre el 20% y el 25% de trabajadores tiene un horario no convencional, es decir, que implica turnos rotatorios o trabajo nocturno. Este patrón afecta a la calidad de vida de casi todos los que lo realizan; a largo plazo, se asocia a un aumento del riesgo cardiovascular, metabólico, alteraciones cognitivas y quizás cáncer. Sin embargo, hay una cierta variabilidad individual en sobrellevar o adaptarse a esta situación, siendo mejor tolerado por los jóvenes y más acusado con la edad.

"Plátanos, piña, aguacate, leche, carne, huevos, pescado azul y frutos secos son los alimentos ricos en triptófano, beneficioso para el sueño"

Aproximadamente, uno de cada cuatro trabajadores presentan problemas de somnolencia en el trabajo, insomnio, o ambos, con consecuencias inmediatas de bajo rendimiento laboral, afectación del estado de ánimo, aumento de accidentes o más problemas socio familiares. Esta mala tolerancia ha dado lugar a un trastorno específico llamado Síndrome de Maladaptación al Trabajo a Turnos, o *Shift Work Sleep Disorder*.

¿Hay alimentos que nos ayudan a dormir? Por ejemplo, el típico vaso de leche antes de acostarse

Los alimentos ricos en triptófano, aminoácido esencial para la formación de las hormonas principales que intervienen en el sueño: la serotonina y la melatonina, que induce y mantiene el sueño.

Plátanos, piña, aguacate, leche, carne, huevos, pescado azul o frutos secos como las nueces son algunos de los alimentos con mayor contenido en triptófano, y el mejor momento del día para ingerirlos es la tarde o por la noche.

Los problemas de sueño de los españoles

Con motivo del Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología ha llamado la atención sobre los problemas de sueño de la población española:

En torno al 30% de la población sufre alguna patología del sueño

Entre un 20% y un 48% de la población adulta sufre, en algún

momento, problemas para iniciar o mantener el sueño

Menos del 10% de esos casos se debe a trastornos del sueño crónicos o graves

La patología del sueño más común en España es el insomnio

El 3,9% de la población de 15 a 65 años ha consumido hipnóticos sin receta médica en el último año que, sin control médico, pueden causar efectos secundarios graves

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO | SUEÑO | DORMIR | INSOMNIO |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)