



EL MUNDO
SABADO 18
DE MARZO
DE 2017



CULTURA
CIENCIA
OPINIÓN
SALUD
E | M | 2

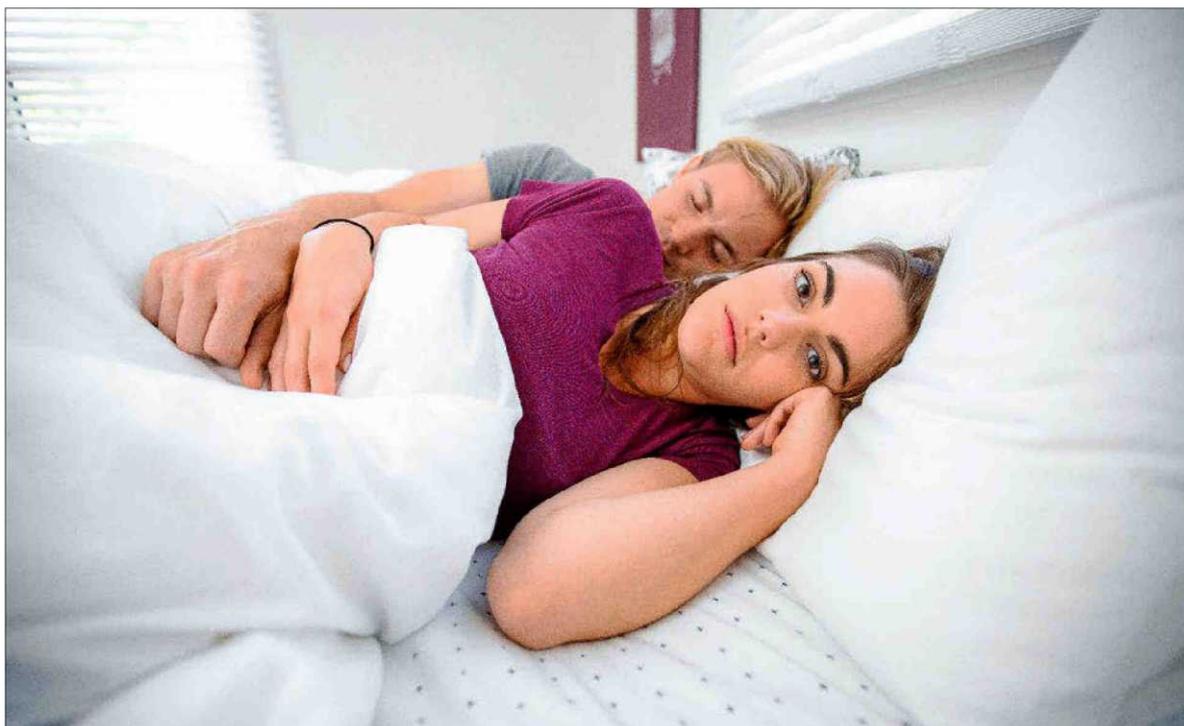
¿CÓMO
DORMIR
MEJOR
PARA
AUMENTAR
NUESTRA
CALIDAD
DE VIDA?

El 30% de los españoles duerme menos de siete horas, un hábito que arrastra consecuencias. Dicen los expertos en el buen dormir que «se puede morir antes por falta de sueño que por falta de comida» y que «no se puede vivir

más de seis días durmiendo menos de cuatro horas».

Echarse la siesta tampoco es la mejor manera de alcanzar un sueño reparador

POR
BEATRIZ G.
PORTALATÍN



Una mujer se mantiene despierta mientras su pareja duerme. EL MUNDO

EL SUEÑO DE LOS DEPORTISTAS

Uno de los asuntos que aborda la guía elaborada por la Sociedad Española del Sueño (SES), 'Sueño saludable: evidencias y guías de actuación', es la relación entre el sueño y el deporte. Paula Giménez Rodríguez, autora del artículo 'Sueño y deporte' explicó durante la presentación del manual la importancia que tiene el sueño en el rendimiento deportivo; especialmente cuando se trata de deportistas profesionales, ya sean de élite como aficionados.

Cuando uno hace deporte y no duerme como debe, las consecuencias son muchas: la pérdida de sueño aumenta el riesgo de lesiones por sobreentrenamiento; la falta aguda de sueño se asocia, además, a una reducción de la recuperación muscular tras una lesión –al disminuir la síntesis de proteínas que repara la lesión muscular–. El sueño es, de hecho, la mejor estrategia aislada disponible para la recuperación atlética y, para que los deportistas respeten las horas de descanso nocturno, se les recomienda dormir entre nueve y 10 horas, dado que las ocho que suele dormir un adulto resultan insuficientes para ellos.

Otra cuestión que destaca Giménez es la importancia de conocer los cronotipos de las personas, que son los siguientes: Alondra (aquel que rinde mejor por la mañana, se acuesta temprano y se levanta temprano) y Búho (aquel que rinde mejor por las tardes, se acuesta tarde y se levanta tarde). Según considera esta especialista en la materia, sería interesante conocer el cronotipo de cada deportista, ya que esto tiene una gran influencia en su actividad deportiva; podrían rendir más aún durante los entrenamientos.

Casi la mitad (45%) de la población mundial tiene problemas de sueño. Por ello, cada año, coincidiendo con el Día Mundial del Sueño, que se celebró ayer 17 de marzo, más de 72 países en todo el mundo participan en una llamada a la acción sobre la importancia de dormir bien y, así, tener una mejor calidad de vida. El lema de este año es *Dormir profundamente nutre la vida*, porque un buen descanso es fundamental para conseguir rendimiento en cada jornada y para todos los aspectos de la salud. Sin embargo, no se le da la relevancia que requiere.

«Se puede morir antes por falta de sueño que por falta de comida, como consecuencia de todos los procesos biológicos que se originan durante el sueño. Además, no se puede vivir más de seis días durmiendo menos de cuatro horas», explicaba al respecto Joaquín Terán-Santos, presidente de la Sociedad Española de Sueño (SES) en una rueda de prensa celebrada en la sede de la Organización Médica Colegial el pasado miércoles, con motivo de la presentación del documento *Sueño saludable: evidencias y guías de actuación*, elaborado por la SES.

Según datos proporcionados por los especialistas Francesc Segarra –coordinador del Día Mundial del Sueño– y Paula Giménez Rodríguez –autora del estudio *Sueño y deporte*, incluido en la guía mencionada– y el propio Terán-Santos, no dormir bien o tener una mala calidad de sueño repercute de forma negativa en nuestra salud. De hecho, algunos de los estudios publicados en los últimos años

sobre la materia destacan la asociación entre la duración del sueño corto, los trastornos del sueño y la desincronización circadiana del sueño con rasgos metabólicos adversos como, por ejemplo, la obesidad.

El sueño también puede ser la causa de la prevalencia de diversas enfermedades. Por ejemplo, el ictus es más frecuente en aquellas personas que sufren apnea obstructiva del sueño (AOS) y la insuficiencia cardiaca predominante hasta un 12/16% en aquellos cuyo sueño no es bueno. Además, las personas que no pueden dormir bien durante toda la noche experimentan tasas más altas de presión arterial, diabetes, obesidad, la aparición de algunos tipos de tumores y otro tipo de enfermedades crónicas. A su vez, diversos estudios demuestran que «dormir menos de cuatro o cinco horas al día o dormir más de nueve o 10 horas al día en adultos aumenta un 12% el riesgo de mortalidad».

Se estima que «entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre, en algún momento, dificultad para iniciar o mantener el sueño y que, en al menos un 10% de estos casos, se debe a algún trastorno de sueño crónico y grave», señala el doctor Carles Gaig Ventura, coordinador del Grupo de Estudio de Trastornos de la Vigilia y Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Existen alrededor de 100 patologías del sueño y las más frecuentes son el insomnio, con una prevalencia de entre el 20 y el 30%, el síndrome de las piernas inquietas, que afecta a un 5% de la población, y el síndro-

¿QUÉ HACER PARA DORMIR MEJOR?

La cama es para dormir y para amar.

Reserve su cama para aquello para lo que existe: dormir y hacer el amor. Evite su uso para otras actividades, como trabajar o entretenerse.

Busque el silencio.

Es fundamental aislarse de los ruidos cuando se trata de dormir, tanto como eliminar la mayor luz posible.

Cene poco. Evite los alimentos pesados antes de ir a la cama, también los picantes y azucarados –y el alcohol– hasta cuatro horas antes de acostarse.

Tenga horarios.

Establezca los tiempos de vigilia y de sueño con todo el rigor que pueda.

Use ropa de cama agradable.

Pasa usted en la cama tanto tiempo como en el trabajo así que intente que las sábanas sean suaves, que la almohada se ajuste a sus necesidades y que la colcha sea acogedora.

me de apneas-hipopneas del sueño (4-5%).

Se calcula que el 30% de los españoles duerme menos de siete horas diarias por la noche. A ellos, sobre todo, se dirigen las campañas de recomendaciones que animan a mantener unos horarios regulares, a hacer ejercicio físico pero nunca a última hora del día, a no utilizar tabletas o móviles antes de irnos a dormir porque la luz perjudica el sueño, así como a llevar una dieta equilibrada. En cuanto a la siesta, es recomendable hacerla siempre y cuando se haga en el momento adecuado y con una duración idónea, pero «nunca para sustituir el sueño nocturno. Es decir, no sirve de nada dormir cuatro horas por la noche y tres por el día. El sueño perdido de por la noche no se recupera», afirman los expertos.

Otra de las medidas que sugieren estos especialistas es la necesidad de enseñar rutinas de sueño o medidas de higiene de sueño saludables a quien trabaja por turnos: «Son una necesidad social pero no biológica. Por ello, es importante educar y hacer promoción de la salud a quienes trabajan con turnos. El tiempo para dormir también es tiempo de trabajo».

Asimismo, consideran importante que, desde los hospitales, se haga promoción de la salud en cuanto al sueño: «En España, no hay ningún hospital que preserve el derecho al sueño. Si te tienen que dar la pastilla a las cinco de la mañana, te despiertan y te la dan. No se respetan el sueño y, por tanto, tenemos aún mucho por hacer», concluyen los expertos.