



Soñar nos cambia la vida. Eso dice la ciencia

Descripción

Dormir o no dormir. Los estudiantes se debaten muchas veces en ese dilema. Dormir y estar mas frescos al día siguiente o no dormir y aprovechar las últimas horas de estudio antes de un examen.

Necesitamos dormir, si no nos sentimos mal. Cuando envejecemos dejamos de dormir tantas horas como hacíamos antes.

El sueño es reparador, nos dicen. El sueño no se recupera, nos cuentan. El sueño nos ayuda a solucionar problemas que no lográbamos solventar. ¿Qué hay de cierto?

El sueño y la salud física

La ciencia ha avanzado mucho en el estudio y análisis del impacto del sueño en nuestra salud.

El sueño breve se asocia con una mayor probabilidad de tener presión arterial alta, un ataque cardíaco y/o un derrame cerebral, incluso cuando la pérdida de sueño se debe a una sola hora de sueño.

Una muestra de ello es el macro estudio publicado en 2014 en la revista *Open Heart* que analizó más de 42,000 ingresos hospitalarios por ataques cardíacos, en la primavera, [cuando perdemos una hora de sueño, hay un aumento del 24 por ciento en los ataques cardíacos al día siguiente](#), demostrando un aumento transitorio en la incidencia de infarto agudo de miocardio (IAM) después del horario de verano, en la primavera, así como una disminución del IAM después de volver al horario estándar, en el otoño.

También afecta a las hormonas, comprobándose en un pequeño estudio publicado en la revista *JAMA* en 2011 que [los hombres jóvenes sanos que duermen solo cuatro horas por noche durante cuatro noches terminan con un nivel de testosterona equivalente al de alguien 10 años mayor](#).

Se ha observado que [tanto hombres como mujeres pueden ver reducida su capacidad de fertilidad por la falta de sueño](#), y es que la ausencia de horas de sueño provoca un envejecimiento prematuro en los seres humanos.

Y no sólo envejecen, sino que se debilitan. Las [personas que duermen menos de siete horas por noche tienen casi tres veces más probabilidades de infectarse con un rinovirus o un resfriado común](#).

Por otra parte, el [sueño inadecuado suprime una hormona que indica la satisfacción con la comida, pero aumenta las concentraciones de la hormona grelina que te hace sentir hambre](#).

Además, [si no se duerme lo suficiente, el cuerpo se vuelve tacaño al renunciar a sus reservas de grasa y como resultado, conserva lo que desea perder \(grasa\) y pierde lo que desea conservar \(músculo\)](#).

El sueño y la salud mental

La falta de sueño aumenta significativamente la ansiedad y se asocia con tasas más altas de depresión.

El suicidio es la segunda causa principal de muerte, en todo el mundo, para las personas de entre 24 y 44 años.

Según diversos estudios, [la falta de sueño aumenta notablemente la posibilidad de pensamientos suicidas , planes suicidas y, trágicamente, el suicidio](#).

La falta de sueño se está convirtiendo en uno de los factores de estilo de vida más importantes que pueden influir en el desarrollo de la forma de demencia llamada Alzheimer.

El beneficio del sueño

Siempre se ha considerado dormir bien como un efecto reparador y la ciencia lo confirma.

El sueño adecuado proporciona beneficios de salud bastante notables, nutriendo la memoria y aprendizaje, y aumentando la inmunidad, condición física y salud mental.

Pero, para que eso sea así, se requiere dormir lo suficiente.

Diversos estudios apuntan a que la mayoría de los adultos deberían esforzarse por dormir entre siete y nueve horas cada noche.

Instituciones de salud respetadas, como el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), estipulan un mínimo de siete horas de sueño para el adulto promedio.

Si bien la ausencia de sueño puede influir en el desarrollo del Alzheimer, se ha descubierto que alcanzar [el sueño profundo ayuda a activar un mecanismo de limpieza](#) del sistema glifático del cerebro ayuda a eliminar todos los contaminantes metabólicos peligrosos y los detritos que se acumulan en el cerebro cuando estamos despiertos, posibles causantes de este deterioro.

Esto es especialmente importante en las primeras edades y la mediana edad, en la que estamos acostumbrados a forzarnos a dormir poco para aprovechar más el tiempo. Dar prioridad al sueño al principio y en la mediana edad puede ayudar a reducir el riesgo de Alzheimer, o al menos a ralentizar su aproximación, en la edad adulta.

Incluso si se ha abusado de la falta de sueño, es importante concienciarse de la necesidad de dormir bien. Los estudios clínicos han demostrado que el tratamiento exitoso de los trastornos del sueño de los adultos mayores y de mediana edad retrasó la aparición de la demencia hasta en 10 años.

Los estimulantes y las interferencias en el sueño

Un factor crítico que lo ayuda a conciliar el sueño y luego permanecer dormido durante la noche involucra una sustancia química llamada adenosina, que se acumula gradualmente en el cerebro a lo largo del día.

Cuanto más tiempo se está despierto, más se acumulará y más somnoliento se sentirá.

Cuando las concentraciones de adenosina alcanzan su punto máximo después de 12 a 16 horas de estar despiertos, la mayoría de personas tiene una fuerte necesidad de dormir.

La cafeína es una droga psicoactiva que bloquea los receptores de adenosina. Como resultado, se pierde la señal de somnolencia, lo que hace que el sueño sea

significativamente menos probable y, si lo hace, más lleno de despertares.

Las concentraciones de cafeína alcanzan su punto máximo después de unos 30 minutos y tiene una vida media de cinco a seis horas para la mayoría de las personas, esto significa que si se toma una taza de café a las 2 pm de la tarde, el 25 por ciento de esa cafeína aún puede estar girando alrededor del cerebro hasta la medianoche.

Por tanto, es recomendable limitar de una a tres tazas de café por día y detener el consumo de cafeína antes del mediodía para proteger el sueño.

Este artículo apareció por primera vez en el [número 363](#) de la *BBC Science Focus Magazine*

Por [Dr. Matthew Walker](#)

Matthew es profesor de neurociencia y psicología y director del Centro de Ciencias del Sueño Humano de la Universidad de California, Berkeley. También es autor del bestseller internacional, *Why We Sleep: The New Science Of Sleep And Dreams*, publicado por (£ 10.99, Penguin Random House).

Photo by [kevin van belle](#) from [Freelimages](#)