



Soñar nos cambia la vida. La importante relación entre salud y dormir

Descripción

La importancia del sueño en la salud física y mental ha sido un tema de constante interés y estudio en la comunidad científica.

La comprensión de sus efectos ha evolucionado significativamente, llevando a la comunidad médica y a la población en general a reevaluar el papel del sueño como un pilar fundamental de la salud integral.

Este artículo se basa en una revisión de literatura científica reciente, incluyendo estudios destacados y opiniones de expertos en el campo de la neurociencia y la psicología del sueño.

Salud física y sueño

La relación entre el sueño y la salud física es compleja y bidireccional. Por un lado, la privación del sueño se ha vinculado con un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas.

Un macro estudio publicado en la revista *Open Heart* en 2014¹ demostró un aumento transitorio en la incidencia de infarto agudo de miocardio tras el cambio al horario de verano, subrayando cómo incluso pequeñas pérdidas de sueño pueden tener efectos significativos en la salud cardiovascular.

Por otro lado, otros estudios han revelado cómo la restricción del sueño afecta negativamente a las hormonas, incluyendo la reducción de los niveles de testosterona en

hombres jóvenes, lo que equivale a un envejecimiento hormonal de una década tras solo cuatro noches de sueño restringido².

Esta evidencia subraya la importancia del sueño en la regulación hormonal y sus implicancias en la salud a largo plazo.

Salud mental y sueño

La salud mental es otra área profundamente afectada por la calidad y cantidad del sueño.

La falta de sueño no solo incrementa la probabilidad de desarrollar condiciones como la ansiedad y la depresión, sino que también ha sido vinculada con un aumento en el riesgo de suicidio.

Se ha demostrado que los trastornos del sueño, como el insomnio y las pesadillas, están asociados con un mayor riesgo de ideación suicida y comportamiento suicida³. Además, estar despierto durante la noche también puede aumentar este riesgo. La hipótesis sugiere que estar despierto cuando no estamos biológicamente preparados para ello puede afectar la función ejecutiva y aumentar la propensión a la ideación y el comportamiento suicida. Este enfoque promete mejorar nuestra comprensión de cómo los trastornos del sueño pueden aumentar el riesgo y justifica la necesidad de intervenciones que promuevan una buena continuidad del sueño en personas en riesgo.

Este vínculo refleja la importancia crítica de un sueño adecuado como componente de la salud mental y el bienestar emocional.



El beneficio reparador del sueño

La investigación ha demostrado que el sueño profundo activa mecanismos de limpieza en el cerebro, ayudando a eliminar toxinas que podrían contribuir al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Diversos estudios investigan cómo el cerebro elimina proteínas extracelulares⁴.

Aunque el cerebro carece de un sistema linfático, se ha descubierto que una parte sustancial del líquido cefalorraquídeo (CSF) circula a través del espacio intersticial cerebral. Este proceso ocurre a lo largo de espacios paravasculares que rodean las arterias penetrantes.

El fluido intersticial cerebral se elimina a lo largo de rutas de drenaje paravenoso. La presencia del canal de agua aquaporina-4 (AQP4) en los astrocitos es crucial para el flujo de CSF a través de este sistema.

Además, se ha demostrado que el péptido amiloide β , asociado con la enfermedad de Alzheimer, también se transporta a lo largo de esta vía. La alteración de este flujo podría contribuir a la acumulación de proteínas solubles en el sistema nervioso central

Además, el sueño adecuado fomenta la memoria y el aprendizaje, mejora la inmunidad y sostiene la salud física y mental en general.

Interferencias en el sueño

Los estilos de vida modernos y el consumo de estimulantes como la cafeína tienen un impacto significativo en la calidad del sueño⁵.

La adenosina, un neurotransmisor que promueve el sueño, se ve afectada por la cafeína, lo que puede alterar el ciclo natural del sueño y llevar a una disminución en la calidad del mismo.

La gestión de estos factores ambientales y de estilo de vida es crucial para mejorar la calidad del sueño y, por extensión, la salud general.

Así mismo, los cambios de horario son también un riesgo posible.

El estudio «Daylight savings time and myocardial infarction»⁶ encontró que el cambio al horario de verano está asociado con un aumento del 24% en los casos de infarto agudo de miocardio (IAM) el lunes siguiente al cambio.

La transición de regreso al horario estándar en otoño mostró una reducción del 21% en los casos de IAM el martes siguiente. Este estudio sugiere que el cambio de horario puede influir en el momento de la presentación de IAM

Conclusión

La evidencia científica respalda de manera abrumadora la importancia del sueño para mantener y mejorar la salud física y mental.

Es imperativo dar prioridad al sueño dentro de los enfoques preventivos y terapéuticos para la salud integral.

El reconocimiento del sueño como un pilar fundamental de la salud es esencial para el desarrollo de estrategias efectivas de promoción de la salud y prevención de enfermedades

Referencias

1. Sandhu A, Seth M, Gurm HS. Daylight savings time and myocardial infarction. *Open Heart* 2014;1:e000019. doi: [10.1136/openhrt-2013-000019](https://doi.org/10.1136/openhrt-2013-000019)
2. Leproult R, Van Cauter E. Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men. *JAMA*. 2011 Jun 1;305(21):2173-4. doi: 10.1001/jama.2011.710. PMID: 21632481; PMCID: PMC4445839. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4445839/>
3. Perlis ML, Grandner MA, Chakravorty S, Bernert RA, Brown GK, Thase ME. Suicide and sleep: Is it a bad thing to be awake when reason sleeps? *Sleep Med Rev*. 2016 Oct;29:101-7. doi: 10.1016/j.smrv.2015.10.003. Epub 2015 Oct 19. PMID: 26706755; PMCID: PMC5070474. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.10.003>
4. Iliff, J. J., Wang, M., Liao, Y., Plogg, B. A., Peng, W., Gundersen, G. A., Benveniste, H., Vates, G. E., Deane, R., Goldman, S. A., Nagelhus, E. A., & Nedergaard, M. (2012). A paravascular pathway facilitates CSF flow through the brain parenchyma and the clearance of interstitial solutes, including amyloid β . *Science translational medicine*, 4(147), 147ra111. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.3003748>
5. Snel, J. & Lorist, Monique. (2011). Effects of caffeine on sleep and cognition. *Progress in brain research*. 190. 105-17. 10.1016/B978-0-444-53817-8.00006-2. DOI:[10.1016/B978-0-444-53817-8.00006-2](https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53817-8.00006-2)
6. Sandhu A, Seth M, Gurm HS Daylight savings time and myocardial infarction *Open Heart* 2014;1:e000019. doi: [10.1136/openhrt-2013-000019](https://doi.org/10.1136/openhrt-2013-000019)