

PENÍNSULA



DR. JAVIER ALBARES

LA CIENCIA DEL BUEN DORMIR

“El sueño es básico para una buena salud física y mental. Gracias a este libro del Dr. Albares dormirás más y mejor” *Marian Rojas*

A LA VENTA EL 26 DE ABRIL

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

***Material embargado hasta publicación**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 689 771 980 / E: easpas@planeta.es

SINOPSIS

Dormir bien es vivir mejor, con más energía, felicidad, creatividad y empatía. El sueño es uno de los pilares de nuestra salud y, sin embargo, es el más olvidado y descuidado. La falta de sueño puede hacer de nuestra vida una auténtica condena y, aun así, durante décadas su importancia ha sido menospreciada a causa de nuestro ajetreado estilo de vida: actividades, preocupaciones, pantallas, estrés y una lista de tareas que priorizamos por encima de la necesidad de descanso.

La ciencia del buen dormir es una obra de referencia que aúna todo el saber científico y médico que el Dr. Albares ha obtenido tras décadas atendiendo a los miles de pacientes que han recurrido a él en busca de ayuda. Una guía para poder comprender por qué necesitamos dormir, cómo podemos optimizar nuestro descanso, cómo detectar los trastornos del sueño que puedan necesitar atención médica y, en definitiva, cómo dormir más y mejor.



EL AUTOR

El **Dr. Javier Albares**, licenciado en Medicina y Cirugía y especialista en Neurofisiología Clínica, es miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES) y de la European Sleep Research Society. Coordina un amplio equipo de profesionales para la atención de los distintos problemas relacionados con el sueño en el Centro Médico Teknon. Le avalan más de veinte años de experiencia y 17.000 pacientes atendidos. Su actividad se centra en el tratamiento de todo tipo de patologías: trastornos respiratorios del sueño, insomnio, síndrome de piernas inquietas, parasomnias, trastornos del ritmo circadiano, narcolepsia... Imparte múltiples conferencias y cursos y se ha convertido en una referencia en su campo.

EXTRACTOS DE LA OBRA

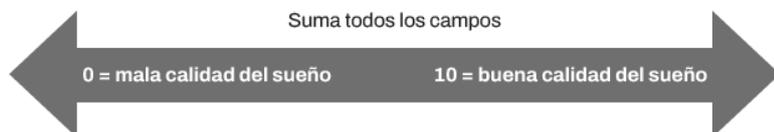
INTRODUCCIÓN

Si te dijera que existe un tratamiento revolucionario que te permitirá **vivir más plenamente y más años**, algo capaz de **mejorar tu inteligencia emocional y tu empatía**, un método que te hará sentir menos irritable, más feliz y más productivo y que incluso te hará más simpático y atractivo... ¿Lo querrías? Si, además, este mismo tratamiento te permitiese mantenerte en tu peso ideal y **disminuir el riesgo de sufrir todo tipo de enfermedades** [... quizá pensarías que debe de ser tan caro que está fuera de tu alcance. Pues bien, tengo muy buenas noticias: ese maravilloso tratamiento está al alcance de tu mano. De hecho, es completamente gratuito. Simplemente tienes que dormir bien.

En la primera parte del libro aprenderás las **características del sueño y su función**. [...] Entenderás qué pasa cuando se duerme y por qué es fundamental dormir bien. En la segunda parte, expongo los **trastornos del sueño más habituales**, sus causas y sus tratamientos. [...] En el capítulo dedicado al insomnio incluyo unas herramientas que, aunque son poco habituales en la literatura científica sobre el sueño, se revelan cada vez más útiles: se trata de las técnicas de *mindfulness* para ayudarte a descansar mejor. [...] Por último, en la tercera parte del libro, describo qué necesidades tenemos respecto al sueño en las distintas etapas de la vida.

Escala SATED

		Nunca / rara vez (0)	A veces (1)	Normalmente / siempre (2)
Satisfacción	¿Está usted satisfecho con su sueño?			
Atención	¿Permanece usted despierto todo el día sin somnolencia?			
Tiempo	¿Permanece usted dormido (o intentando dormir) entre las 2 y las 4 h?			
Eficiencia	¿Tarda menos de treinta minutos en dormirse por la noche? (Esto incluye los despertares nocturnos.)			
Duración	¿Duerme siete horas o más cada día?			



LA VIDA ES SUEÑO

Cuando el inventor Thomas Edison, en 1879, logró encender una bombilla incandescente con electricidad, las cosas se complicaron todavía más para Morfeo, el dios del sueño. **La posibilidad de iluminar la noche facilitó grandes avances, pero a su vez supuso la pérdida de uno de los mayores sincronizadores de nuestros ritmos biológicos, el ciclo de luz-oscuridad.** Se alteró un ciclo que durante cientos de miles de años había permitido al Homo sapiens vivir sincronizado con el planeta Tierra, adaptado a su rotación de 24 horas.

[...] A esto se le sumó la **política de desprestigio del sueño** y desinformación sobre su importancia. El propio Edison afirmó que «dormir es un vestigio de nuestro pasado cavernícola y una auténtica pérdida de tiempo». Dos siglos más tarde, la primera ministra británica, **Margaret Thatcher**, tan contundente como siempre, dijo que **«dormir es de débiles»**. Todavía hoy hay anuncios de televisión que animan a nuestros jóvenes a quedarse despiertos toda la noche para seguir un partido de la NBA. Todo ello sostiene la **gran mentira de que permanecer despierto es señal de fortaleza y ha ocurrido ante la mirada impasible de la comunidad científica**, que hasta hace poco no fue capaz de entender las funciones del sueño.

Párate a pensar un momento: si esto fuese así, si dormir fuese perder el tiempo, el mayor error de la madre naturaleza habría sido hacernos dedicar un tercio de nuestra vida a algo que no sirve para nada.

Aproximadamente un **70 % de la población del mundo desarrollado duerme menos de ocho horas**, el número de horas de sueño nocturno recomendado por la Organización Mundial de la Salud para la población adulta.

Si quieres saber si tienes un sueño saludable, la mejor manera de saber si duermes suficiente es observar cómo te despiertas por las mañanas. ¿Tienes un despertar natural, sin necesidad de despertador? ¿Tu sueño es reparador y te levantas lleno de energía y vitalidad? ¿No necesitas tomar estimulantes como la cafeína durante el día? Si la respuesta a todas estas preguntas es «sí», ¡felicidades! Seguramente tienes un sueño saludable.

De las múltiples funciones que tiene el sueño para nuestra salud, todas ellas importantes, quizá su **relación con la memoria** sea la más trascendental.

Se ha demostrado que un sueño de cantidad y calidad suficiente es un importante factor neuroprotector ante el riesgo de sufrir demencia. [...] durante el sueño, principalmente durante las fases de sueño profundo de ondas lentas, se produce la limpieza de los residuos acumulados en el cerebro durante el día. [...] Cuando dormimos, las neuronas disminuyen su tamaño, quedando más espacio libre entre ellas para que el líquido cefalorraquídeo pueda circular con mayor facilidad y arrastrar las toxinas depositadas allí durante la vigilia. Si me permites el símil, es como pasar la manguera por la noche para dejar el patio bien limpio y fresco.

Me han preguntado muchas veces **si es mejor estudiar y después dormir, o dormir y después estudiar.** Siempre respondo que la relación entre el descanso y la memoria es bidireccional. Si te quedas estudiando hasta tarde, el sueño posterior te

ayudará a afianzar lo aprendido, pero solamente si duermes las horas necesarias; de lo contrario, el aprendizaje se verá afectado por la privación de sueño.

El sueño es también fundamental para la consolidación de los conocimientos: aporta alrededor de un 30 % más de retención de datos que la vigilia. Todas las fases del sueño están implicadas de una u otra manera en la capacidad de retener información, pero el sueño profundo 3 No REM es la más importante. Quizá lo habrás experimentado alguna vez: **tras una noche de buen sueño, eres capaz de acordarte de cosas que antes de dormir no podías recordar.**

Así, además de para recordar, **el sueño es también fundamental para olvidar, algo totalmente necesario para nuestra salud mental.**

Los deportistas profesionales necesitan dormir más horas que la población general, debido al importante desgaste que sufren con los entrenamientos intensos y la tensión de la competición. Un deportista mal dormido es peor deportista. **El tiempo hasta el agotamiento físico disminuye alrededor de un 20 % en comparación con alguien bien dormido.** Llegado a este punto, se reduce de forma significativa la capacidad aeróbica, así como las capacidades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias.

Dormir poco y/o mal engorda. **La privación de sueño es perjudicial para las hormonas que regulan nuestro apetito,** ya que hace que aumente la grelina, que nos hace comer más y peor (sobre todo azúcares y comida basura) y disminuya la cantidad de leptina, la hormona de la saciedad. Así pues, la privación de sueño **nos lleva a comer más y peor** e, inevitablemente, a engordar.

La irritabilidad, la impulsividad, el bajo ánimo, el consumo de estimulantes y la falta de empatía y de creatividad son situaciones y estados de ánimo ligados al mal sueño.

[...] Ahora que sabes esto, **siempre que vayas a vacunarte, cuida especialmente tu sueño los días previos y posteriores a la vacunación:** es posible que tu inmunidad sea mayor.

El 80 % de pacientes que sufren patologías con apnea obstructiva del sueño están sin diagnosticar. **Un 14 % de la población sufre trastorno de insomnio crónico** establecido y alrededor de un 50 % de la población tiene dificultades para conciliar o mantener el sueño, o bien sueño no reparador, en algún momento de su vida. **Más de la mitad de los adolescentes presentan somnolencia en clase, hecho asociado al fracaso escolar, la falta control emocional y alteraciones del estado de ánimo.** Nuestra sociedad sufre una privación crónica de sueño que aumenta década tras década, con importantes repercusiones en la salud física y mental de la población. Hay accidentes de tráfico asociados a la somnolencia. **En Estados Unidos, cada hora muere una persona en un accidente de tráfico asociado al cansancio.**

HOMO SAPIENS. UN ANIMAL RÍTMICO

Es importante entender este matiz: **la melatonina no interviene directamente en la producción del sueño, sino que es la responsable de su sincronización,** de dar

la orden de «toca dormir». Manda las señales necesarias a las zonas del cerebro implicadas en la producción del sueño para que entren en acción.

Las dificultades para conciliar el sueño o un despertar precoz pueden no ser insomnio, sino un desajuste del reloj biológico: un retraso o adelanto de fase. En estos casos, la melatonina será especialmente útil, pero el momento en el que se utiliza y el resto de las medidas necesarias es lo que determinará el éxito del tratamiento, y para ello es necesaria una evaluación médica. Hay, sin duda y como con todos los fármacos, un cierto efecto placebo, acaso el más presente de toda la farmacología.

Es muy importante que recuerdes que nuestro cerebro no es un sistema inmediato, es decir, no existe un botón de on/off. **El sueño se produce de forma progresiva, de ahí la importancia de preparar el camino del sueño llegando a la cama con la mente y el cuerpo en calma.**

Quizá ahora comprendas **por qué los adolescentes, privados crónicamente de sueño, suelen estar tan irritables y aparentemente ausentes.** Posiblemente no todo sea cuestión de la etapa de la vida en la que se encuentran, sino también de cómo la duermen. En los adultos, las consecuencias son similares. **Un mundo en el que todo el mundo estuviera mejor dormido sería un mundo con mayor inteligencia emocional.**

A pesar de lo que mucha gente cree, **ni la siesta es una tradición cultural mediterránea, ni dormir la siesta es de vagos,** como en ocasiones se oye decir. **La siesta es una necesidad fisiológica** de nuestra especie que se ha ido perdiendo con los años, debido en parte al estilo de vida acelerado y sobrecargado que llevamos. La siesta tiene importantes beneficios para nuestra salud, desde mejorar las capacidades cognitivas y el estado de ánimo, hasta propiciar ajustes beneficiosos para nuestro sistema cardiovascular, como la regulación de la tensión arterial.

REQUISITOS PARA DORMIR BIEN

El sueño es una función fisiológica de nuestro organismo absolutamente necesaria para nuestro correcto y saludable funcionamiento. **Pretender dormir menos horas y obtener los mismos beneficios que durmiendo las horas necesarias es un objetivo tan difícil como absurdo.** Con pocas horas de sueño nunca tendremos suficiente.

Otra de las preguntas más habituales sobre el sueño es: **¿cuántas horas debo dormir?** La respuesta es tan sencilla de responder como difícil de llevar a la práctica sin profundos cambios en nuestros hábitos: **las que te permitan despertarte de forma natural a diario y con sensación de haber descansado.**

Los horarios regulares son importantes, y casi diría que necesarios, para un sueño saludable. Pero ¿de qué horarios estamos hablando? **¿De los horarios sociales y familiares? ¿O nos referimos a nuestros horarios biológicos?** Lo ideal es que estos tres horarios sean regulares y coincidan, para que vivas en sincronía y evites la cronodisrupción.

Puede ser que te parezca una paradoja, pero a dormir hay que ir descansado. Ese es el primer paso: llegar en calma al momento de conciliar el sueño. No lo confundas con llegar agotado. **El agotamiento por haber tenido un día extenuante no te da tranquilidad, sino sobrecarga.**

Y, como ya he dicho, **los problemas del sueño no vienen solo de la luz de las pantallas y de la disminución de la producción de melatonina. El contenido de los dispositivos también influye.** El *multitasking*, la interacción con varias personas a la vez, la combinación de distintas redes sociales, el bombardeo de imágenes e información y las descargas de dopamina de cada *like* —o la frustración, acompañada seguramente de descarga de adrenalina y cortisol, de cada no *like*—, hacen el resto.

En un estudio reciente que hemos realizado en adolescentes, se ha visto que el 95 % de ellos utilizan el móvil durante la hora previa a acostarse y hasta el 80 % lo utilizan hasta el mismo momento de meterse en la cama. Ese mismo estudio muestra que más de la mitad de ellos presentan somnolencia en clase y que casi ninguno duerme las nueve horas que debería los días de colegio.

Tu momento de ir a la cama debe ser aquel en el que realmente sientas sueño, en que notes que estás preparado para dormir. No vayas a la cama porque tu pareja se acueste; puede ser que tengáis cronotipos distintos, ritmos biológicos diferentes. No la quieres menos porque no te acuestes a la misma hora.

Todo lo que puedas dejar hecho de higiene personal después de cenar, mejor. Así evitarás estimularte antes de meterte en la cama.

[...] **distintos estudios demuestran que, a mayor número de aparatos electrónicos en la habitación, peor es el sueño.** Recuerda que la cama debe reservarse para dormir. Evita al máximo los posibles campos electromagnéticos, pues se sospecha que pueden disminuir nuestros niveles de serotonina, alterar la función inmunológica y aumentar el riesgo cardiovascular y otras patologías. **Apaga el wifi y todos los aparatos electrónicos que te sea posible y, sobre todo, no tengas ninguno dentro de la habitación.**

El momento de dormir será aquel en el que notes que tienes sueño, no el momento en que llega una u otra hora. **Si te vas a la cama sin sueño porque es una determinada hora, es muy probable que te cueste conciliar el sueño y que la noche empiece a complicarse.**

La hora de la cena es determinante. Esta debería ser al menos tres horas antes de tu hora de dormir, cosa bastante poco frecuente y difícil de llevar a cabo en nuestra sociedad, con horarios tremendamente tardíos.

La cafeína tiene un efecto rápido, en torno a los treinta minutos, pero el tiempo que está activa en nuestro cuerpo es prolongado. **A las seis horas de tomar un café, el 50% de la cafeína sigue activa en nuestro cerebro.** A las doce horas, todavía quedará activa un 25 % de ella. Es decir, si tomas un café después de comer, sobre las 16 horas, a las 22 horas, momento en el que tendría que reinar la relajación y desconexión, todavía tendrás activa un 50 % de la cafeína de ese café en tu cerebro.

LAS VITAMINAS DEL SUEÑO

[...] Y para garantizar la calidad del sueño necesitamos oscuridad durante la noche, pero también **necesitamos mucha luz durante el día**.

Deberíamos exponernos a luz natural, es decir, **estar en el exterior, al menos dos horas al día, preferiblemente durante las primeras horas de la mañana**. Una exposición así al sol nos ayuda a poner en marcha nuestro organismo, a que nuestros sistemas se activen para empezar el día.

Nuestros estudios muestran que **la mayoría de las personas dedican una media de menos de una hora al día, 56 minutos exactamente, a exponerse al exterior**: eso es menos de la mitad del mínimo necesario para garantizar una buena salud circadiana.

Esta exposición debe ser diaria: **no es suficiente con que la media sea de dos horas porque el fin de semana pasas todo el día fuera**. Recuerda que la mayoría de nuestros ritmos biológicos son circadianos, es decir, diarios.

Practicar deporte por la mañana es una muy buena forma de decirle a tu organismo que empieza al día. Si es al aire libre, mucho mejor, ya que la luz natural reforzará el mensaje. Si no te es posible, intenta hacerlo al mediodía o por la tarde, temprano. Si un día dejas el entreno para muy tarde, es muy probable que te cueste conciliar el sueño a la hora habitual; eso es porque **sigues demasiado despierto**, necesitas más tiempo para estar en condiciones para dormir.

Las personas con mayor sobrepeso y obesidad, comparadas con las que tienen un peso normal, **consumen la mayoría de las calorías de su dieta en el periodo de oscuridad**, en las horas en las que la melatonina ha empezado a actuar.

Para ayudar a nuestros relojes internos a seguir los ritmos circadianos biológicos y tener una vida saludable, **no te saltes el desayuno**, seguramente la comida más importante del día. No necesariamente tienes que desayunar nada más levantarte, ya que puede ser que no tengas hambre en ese momento; pueden pasar una o dos horas, si lo necesitas. A su vez, **reduce la cantidad de alimentos que ingieres por la tarde e intenta hacer una cena ligera antes de las 21 horas**.

Veamos ahora los **alimentos ricos en serotonina, melatonina y triptófano** que puedes consumir al final del día:

Frutos secos/ Cereales/ Pescado azul/ Carnes de aves/ Miel/ Chocolate negro/ Lácteos/ Legumbres y semillas germinadas/ Frutas/ Las proteínas.

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Para considerarse insomnio, las dificultades del sueño deben presentarse al menos durante tres noches por semana. Además, debe causar malestar clínicamente significativo, con deterioro social, laboral, académico o en cualquier otra área del funcionamiento cotidiano.

Mucho ojo con este concepto: es muy fácil subirse al carro y **creer que eres un dormidor corto y que con cinco o seis horas de sueño funcionas de maravilla, pero esto solo le sucede a aproximadamente un 5 % de la población.**

También puede suceder lo contrario, es decir, que seas una persona que necesite dormir más horas que la media. Entonces eres un **dormidor largo**. Estas personas, en la edad adulta, **necesitan dormir entre nueve y diez horas** para encontrarse bien y no presentan por ello ningún trastorno del sueño ni ninguna alteración en la calidad, cantidad o continuidad de su sueño.

Hasta el 70 % de la población reconoce haber tenido problemas de sueño en algún momento de la pandemia. La cifra de consumo de fármacos para dormir, cuya tendencia había disminuido discretamente durante los últimos años, se ha vuelto a disparar.

El 30 % de los casos de insomnio se resuelve solo con adoptar medidas de higiene del sueño.

Hay una serie de pacientes en los que se hace evidente que su trastorno del sueño viene provocado por un **estado de hiperactivación, un exceso de reactividad emocional** que no está desencadenado por experiencias traumáticas o estresantes del pasado o del presente, sino que simplemente es su forma de ser. [...] Son pacientes que han desarrollado una personalidad excesivamente perfeccionista, autoexigente y controladora, rasgos muy frecuentes en nuestros pacientes con insomnio. Sus problemas del sueño no se modifican ni con hábitos, ni con terapia cognitivo-conductual, ni mucho menos con fármacos. Hace falta algo más.

En la teoría de los **10 tipos de cansancio**, cada tipo de cansancio tiene un descanso correspondiente:

Cansancio fisiológico: duerme.

Cansancio físico: descansa.

Cansancio intelectual: practica actividad física.

Cansancio de actividades: abúrrrete.

Cansancio social: busca la soledad.

Cansancio por saturación: practica *mindfulness*.

Cansancio de luz: busca la oscuridad.

Cansancio de rutina: diviértete.

Cansancio de ti: sé altruista.

Cansancio por enfermedad: realiza actividad moderada.

Pues bien, aunque **se calcula que en torno a un 40 % de la población adulta ronca** (una auténtica lotería a la hora de escoger pareja), **roncar no es normal**. Además, el porcentaje de la población roncadora va en aumento, debido al incremento de la obesidad y el sobrepeso, factores muy ligados al ronquido y a la apnea obstructiva del sueño. Pero roncar no solo no es normal, sino que además es un **signo de alarma**.

Es inverosímil, por ejemplo, que por ley no sea obligatorio pasar, en los reconocimientos médicos laborales de algunas profesiones de riesgo, escalas de somnolencia o sencillos test de detección precoz de la enfermedad que

permitirían sospechar algunos de estos casos. Hablo de profesiones como transportistas, de mercancías o personas, y otros trabajos en el que un adecuado nivel de alerta es necesario para evitar accidentes.

Comúnmente conocido como rechinar de dientes, el **bruxismo** se produce al apretar de forma inconsciente los dientes inferiores y los superiores con gran fuerza. Puede suceder mientras estamos despiertos o dormidos. **La causa es desconocida, aunque en muchos casos se asocia al estrés y la ansiedad. Es conocido que el mecanismo puede estar relacionado con una alteración de la dopamina y puede producir dolor mandibular y de cabeza, así como trastornar nuestra calidad de sueño.**

EL SUEÑO Y LA VIDA

Casi todos los **nuevos papás y mamás tienen conocimientos, al menos básicos, de cómo debe ser la alimentación o la higiene de sus hijos**; esto los empodera y les da confianza en esa nueva situación. Sin embargo, el desconocimiento sobre los correctos hábitos del sueño es mayúsculo.

La alimentación en los primeros meses influye de manera decisiva en la evolución de los patrones de sueño; la concentración de melatonina en la leche materna es mínima al inicio del día y se incrementa en las tomas de la tarde y la noche; es posible que así se induzca el sueño del bebé.

En cuanto a los factores que influyen en el sueño infantil, así como en el posible desarrollo de un problema de insomnio, tenemos que distinguir entre:

Factores predisponentes para la aparición de un problema de insomnio: **herencia genética**, conductas de la madre durante la gestación, expectativas parentales sobre el sueño del bebé.

Factores precipitantes que influyen de forma directa sobre los anteriores para provocar la aparición de un problema de insomnio infantil: ambiente familiar desfavorable, higiene de sueño deficiente, pautas educativas negativas.

Factores perpetuantes, como el mantenimiento de los malos hábitos del sueño, situaciones médicas o problemas de comportamiento, que pueden hacer que el insomnio infantil se cronifique.

Existen **dos tipos de colecho**. Por un lado, el **colecho cultural**, que es aquel en el que **los padres, ya antes del nacimiento, han decidido que dormirán con su bebé, porque así es su tradición cultural y familiar o porque quieren hacerlo**. Por otro lado, el **colecho reactivo**, que se produce cuando dormir con el bebé se utiliza como una **herramienta para intentar solucionar sus problemas para conciliar el sueño solo**, bien al inicio del sueño o durante los despertares nocturnos.

El colecho reactivo, dejar que el niño se meta en nuestra cama cuando se producen despertares nocturnos, es pan para hoy y hambre para mañana: **solo perpetuará el problema de insomnio**. Es uno de los factores tanto precipitantes como sobre todo perpetuantes del insomnio infantil en nuestra sociedad.

EL SUEÑO EN LA INFANCIA

Aproximadamente un 30 % de los niños y adolescentes presentan alguna alteración relacionada con el sueño a lo largo de su crecimiento. A pesar de que los trastornos del sueño ocupan aproximadamente un 20 % de las consultas en atención primaria pediátrica, estos trastornos no suelen percibirse como una enfermedad en casa, por lo que muchas veces son asumidos por las familias y no se consultan con el médico, tendiendo a perpetuarse.

Síntomas nocturnos	Síntomas diurnos
Ronquido	Fatiga
Respiración dificultosa	Cefalea matutina
Sueño inquieto	Hipersomnia
Despertares frecuentes	Trastornos neuropsicológicos y conductuales
Cambios posturales	Hiperactividad
Respiración bucal	Déficit de atención
Pausas respiratorias	Agresividad
Sudoración profusa	Bajo rendimiento escolar
Hiperextensión del cuello	Retraso del desarrollo
Enuresis secundaria	ponderoestatural
Parasomnias (pesadillas, terrores nocturnos, sonambulismo)	Alteración de la respiración

EL SUEÑO DE LOS ADOLESCENTES

Por regla general los adolescentes duermen muchas menos horas de las que necesitan, y esto es reflejo de los **nefastos horarios de nuestra sociedad, de los malos hábitos y del menosprecio histórico hacia el sueño.** Los horarios escolares y de actividades extraescolares, familiares y de ocio son incompatibles con conseguir el número necesario de horas de sueño, **incompatibles con un buen descanso.** Además, hemos normalizado la privación crónica de sueño de nuestros jóvenes, como si no fuese posible revertir la situación.

Es precisamente en la adolescencia, durante la maduración cerebral de las áreas frontales, cuando se integran los circuitos emocionales y cognitivos. Para que se produzca esta unión entre lo racional y lo emocional se crean nuevas sinapsis que, al principio, serán débiles y fácilmente cambiantes, hasta que la habilidad de tomar decisiones mejore y, a fuerza de repetirse, se consoliden. Para esta consolidación es imprescindible el sueño, ya que **se produce mientras dormimos.**

En nuestro país, se dan las condiciones ideales para la tormenta perfecta. **Horarios tardíos, tanto escolares como laborales, de las actividades extraescolares y las comidas. Si a esto añadimos un huso horario que no corresponde con nuestra ubicación geográfica,** tenemos la fórmula certera para retrasar todos nuestros horarios, lo que termina causando irremediabilmente una hora tardía para ir a la cama, que no se compensa con una hora tardía de levantarse, por lo que el resultado

de la ecuación ya lo habrás adivinado: pocas horas de dormir, privación crónica de sueño.

Somnolencia en clase, dificultades de concentración, problemas de conducta, agresividad, impulsividad y aumento del fracaso escolar: ese es el resultado.

A continuación, te doy una serie de **medidas que puedes tomar en casa** [...].

1. Desconectar. Limitar el uso de aparatos digitales. **Los móviles deben dejar de usarse desde la hora de la cena.**
2. **Adelantar el horario de la cena.** Debe de ser a las 20 horas como máximo.
3. Planificar las **actividades extraescolares** antes de empezar el curso para poder cumplir estos horarios.
4. Después de cenar, realizar **actividades relajantes** como lectura, técnicas de relajación, meditación, ducha tibia, música tranquila o ver algún documental relajante sobre naturaleza.
5. **Evitar el consumo de cafeína** a partir de mediodía.
6. **Horarios regulares.** Los fines de semana, mantener horarios similares a los días laborales.
7. **Evitar las siestas prolongadas**, máximo de treinta minutos.
8. Realizar **actividad física regular** durante el día, a ser posible, diariamente, aunque no sea de alta intensidad.
9. Pasar al menos **dos horas del día en el exterior**, recibiendo luz natural.
10. **Dar ejemplo con tus acciones.** No olvides que los niños y adolescentes repiten lo que ven y no lo que se les dice.

EL SUEÑO DE LA MUJER

Existen evidencias científicas de las **diferencias en el sueño entre sexos**, tanto anatómica como neurofisiológicamente, que se hacen más evidentes con la maduración. **En la infancia, el sueño de niños y niñas es similar. Sin embargo, desde la adolescencia, el sueño de las mujeres y de los hombres empieza a presentar características distintas.**

[...] Así pues, las mujeres sanas son biológicamente mejor dormidoras. Sin embargo, desde el inicio de su vida fértil y durante el resto de la vida, tienen **mayor predisposición a presentar trastornos del sueño tan importantes como el síndrome de piernas inquietas** y el insomnio.

Esta mayor tendencia a presentar insomnio puede deberse a distintos factores. Ya hemos hablado de los **cambios hormonales del ciclo menstrual**, pero también puede estar asociado al embarazo, el posparto y la menopausia. Además, el riesgo de insomnio aumenta con la edad, siendo de mayor prevalencia durante la **menopausia, periodo en el que en torno al 75 % de las mujeres sufren los molestos sofocos que llegan a despertarlas por la noche.** A ello hay que añadir que las mujeres presentan el doble de riesgo de tener síntomas de ansiedad y de depresión, que a su vez están muy ligados con el insomnio, pudiendo ser tanto causa como consecuencia.

EL SUEÑO DE LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores tienden a dormir menos, pero eso no quiere decir que necesiten dormir menos: eso es un mito. **Los ancianos necesitan tanto sueño como los adultos jóvenes, lo que sucede es que les resulta más difícil conseguirlo.**

Conforme cumplimos años vamos perdiendo porcentaje de sueño profundo No REM. Esta lamentable pérdida se inicia ya al inicio de la treintena. A mediados de los cuarenta, el sueño profundo ya se ha reducido en torno a un 60 % en comparación con la adolescencia. Cuando llegamos a los setenta años, la reducción alcanza el 90%. Esto está relacionado con el deterioro que sufre el cerebro con la edad, un deterioro que no es uniforme. El neurocientífico Mathew Walker realizó distintos estudios en torno al cerebro y el envejecimiento y pudo constatar que con la edad el mayor deterioro se produce en las zonas frontales medias del cerebro, precisamente las generadoras del sueño profundo.



PENÍNSULA

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspás (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 689 771 980 / E: easpas@planeta.es