

La ciencia del buen dormir



Dr. Javier
Albares

«El sueño es básico para una buena salud física y mental. Gracias a este libro del Dr. Albares dormirás más y mejor.»

Marian Rojas Estapé

Dr. Javier Albares

LA CIENCIA DEL BUEN DORMIR

PENÍNSULA

© Javier Albares Tendero, 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: abril de 2023

Maquetación e infografías: Marc Cubillas

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2023

Edicions Península,

Diagonal 662-664

08034 Barcelona

edicionespeninsula@planeta.es

www.edicionespeninsula.com

MARIA GARCÍA - fotocomposición

Depósito legal: B. 5.449-2023

ISBN: 978-84-1100-155-7



Índice

Introducción	12
1. LA VIDA ES SUEÑO	17
1. Dormir, ¿para qué?	18
2. <i>Homo sapiens</i> , un animal rítmico	39
3. Requisitos para dormir bien	68
4. Las vitaminas del sueño	103
2. LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO	125
5. El insomnio	126
6. El síndrome de piernas inquietas	186
7. Ronquido y apnea obstructiva del sueño	197
8. Síndrome de fase retrasada del sueño	219
9. Otros trastornos del sueño	233
3. EL SUEÑO Y LA VIDA	245
10. Nace tu bebé... El infierno de no dormir	246
11. El sueño en la infancia	271
12. El sueño de los adolescentes	280
13. El sueño de la mujer	303
14. El sueño de las personas mayores	316
Epílogo y agradecimientos	323
Bibliografía y lecturas recomendadas	327
Notas	329



LA VIDA ES
SUEÑO

1

DORMIR, ¿PARA QUÉ?

Cada vez es menos necesario explicar por qué dormimos, ya que, gracias a la valiosa labor divulgativa de muchos compañeros durante las últimas tres décadas, la importancia de vivir bien dormido es algo cada vez más evidente para la población. Ahora mucha gente ya conoce el papel determinante del sueño para nuestra salud, nuestro bienestar emocional y físico, nuestra productividad y tantas otras funciones del cuerpo.

Pero esto no ha sido siempre así. Desde la invención de la luz eléctrica (1879), e incluso un siglo antes, desde los inicios de la Revolución industrial (1760), dormir empezó a considerarse algo banal y prescindible. Lejos quedaba la etapa romántica en la que genios como Shakespeare aprovechaban la mínima oportunidad para ensalzar las virtudes del sueño: «Disfruta el plácido y dulce rocío del descanso», «Sueño, dulce sueño, suave nodriza de la naturaleza».

Con la industrialización, se empezó a cultivar la idea de que dormir era perder el tiempo. Quién sabe, quizá esa mala idea se difundió para que la población pasase más tiempo trabajando y entrara en una rueda perversa de la que todavía no hemos conseguido escapar. El sueño pasó a considerarse algo inútil e innecesario, incluso un signo de debilidad.

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.

La progresiva incorporación de la luz eléctrica en los hogares cambió para siempre las características del sueño de nuestra especie. 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.

«Duermo cinco horas y me siento de maravilla», dicen muchos. Dormir poco incluso se considera un signo de virilidad, cuando la ciencia ha demostrado que los hombres privados de sueño tienen los testículos más pequeños, y menos y más torpes espermatozoides. ¿Te imaginas entrar en quirófano y que el cirujano te diga: «Tranquilo, todo va a salir bien, soy de ese tipo de personas que no necesita dormir más de cinco horas»? Voy a darte un consejo: si

alguna vez te encuentras en esta situación y la anestesia te lo permite, ¡sal corriendo! En casos de privación de sueño, los errores médicos se multiplican por cuatro.

El cine también ha colaborado en el desprestigio del sueño. La segunda parte de la película *Wall Street* se titula *Wall Street 2: el dinero nunca duerme*. Pues quizá si durmiésemos nos habríamos ahorrado alguna que otra crisis financiera.

Pero la frase más mítica y de mayor calado en defensa de no dormir ha sido «ya dormiré cuando esté muerto». Muchas generaciones, entre ellas la mía, nos la creímos. Dormir parecía una pérdida de tiempo. ¡Con la cantidad de cosas que hay que hacer en esta vida, como para pasar un tercio de ella dormidos!

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.

Efectivamente, el sueño ocupa un tercio de nuestras vidas, o al menos debería hacerlo. Sin embargo, la privación crónica de sueño en los países industrializados es una verdadera pandemia silenciosa que cada vez afecta a un mayor porcentaje de la población. 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. Muchos llegan a dormir menos de seis horas.

¿Cómo sé si duermo bien?

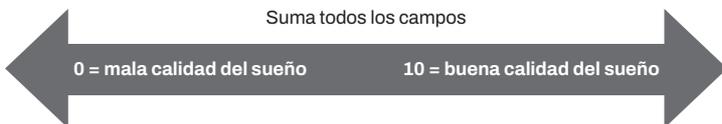
Según la comunidad científica el sueño saludable es un «patrón multidimensional de sueño-vigilia, adaptado a las demandas individuales, sociales y ambientales, que promueve el bienestar físico y mental. La buena salud del sueño se caracteriza por la satisfacción subjetiva, el momento apropiado, la duración adecuada, la alta eficiencia y el estado de alerta sostenido durante las horas de vigilia».

Si quieres saber si tienes un sueño saludable, la mejor manera de saber si duermes suficiente es observar cómo

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?			

Suma todos los campos



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 todos modos, puesto que la satisfacción que sentimos con nuestro sueño es subjetiva, te invito a que respondas el cuestionario SATED sobre la calidad del sueño, desarrollado por la Universidad de Pittsburgh. Debes marcar la respuesta con una cruz y sumar los puntos obtenidos (0, 1 o 2) en cada respuesta. Si obtienes una puntuación de 10, presentas un sueño de lo más saludable. Por el contrario, cuanto más baja sea la puntuación, menor será la calidad de tu sueño.

¿Por qué dormimos?

La ciencia se ha tenido que emplear a fondo para entender para qué sirve dormir y desmitificar todas las barbaridades que se habían dicho durante más de un siglo. Afortunadamente, hoy muchas de las maravillosas funciones del sueño están ya más que demostradas. La evidencia científica y el tiempo —como por suerte suele pasar en esta vida— han puesto cada cosa en su lugar.

Sin embargo, la batalla está lejos de estar ganada. La ignorancia, en algunas ocasiones, y el desinterés, en otras, continúan en gran medida en la actualidad. Incluso dentro del campo de la medicina, se suele olvidar el alto índice de comorbilidad de patologías varias con patologías del sueño. *Comorbilidad* es un término que se utiliza cuando

una persona sufre más de una enfermedad a la vez. Es decir, que las personas que duermen mal tienen más riesgo de sufrir otras enfermedades. ¿Cuántos infartos de miocardio se evitarían si se diagnosticase a tiempo la apnea obstructiva del sueño? ¿Cuántas demencias no llegarían nunca a aparecer si la población no estuviese privada de sueño de forma crónica? No deja de ser curioso que seamos la única especie del reino animal que se priva de dormir de manera voluntaria. Sin embargo, dormir es lo mejor que podemos hacer para restablecer nuestra salud física y mental.

Antes la salud se definía como la ausencia de enfermedad. Pero ahora en la definición de salud cada vez son más importantes conceptos como el bienestar, el rendimiento y la capacidad de adaptación. Sin duda, tener un sueño de calidad es fundamental para conseguir esos atributos. Y es que las funciones del sueño tienen mucho que ver con la salud:

1. Dormimos para recordar

Prevenir la demencia

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

En un mundo en el que la esperanza de vida de la población no para de aumentar, el envejecimiento de la población es un hecho. Muchos expertos en salud pública señalan que este aumento está ligado, como parece lógico, con un aumento de la prevalencia de las enfermedades neurodegenerativas, entre ellas distintos tipos de demencias, como la enfermedad de Alzheimer. Por desgracia, hablamos de

enfermedades devastadoras tanto para la persona que las sufre como para sus familiares y seres queridos. A su vez, existen muchas dudas de cómo se asumirá el inmenso coste socioeconómico que implican.

Distintas compañías farmacéuticas han llevado a cabo decenas de ensayos clínicos para encontrar soluciones a tan dramática situación. Pero no deberíamos dejarlo todo en manos de los medicamentos. Tenemos a nuestro alcance una forma sencilla y mucho más económica de disminuir la prevalencia de dichas patologías. Se ha demostrado que un sueño de cantidad y calidad suficiente es un importante factor neuroprotector ante el riesgo de sufrir demencia.

En el capítulo 2 profundizaré sobre lo siguiente, pero de momento déjame decirte que 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. Esta función la lleva a cabo el sistema glinfático, descubierta recientemente, ya que hasta hace poco se pensaba que el sistema nervioso central carecía de sistema linfático. 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. Uno de los productos de deshecho que se eliminan durante el sueño es la proteína beta amiloide, de textura pegajosa y que se va acumulando durante el día. Pues bien, el acúmulo de dicha proteína está directamente relacionado con el desarrollo del Alzheimer.

Recordar lo que aprendes

Pero la relación del sueño y la memoria va mucho más allá. El sueño es muy importante para todos nuestros procesos cognitivos. El sueño es básico para el aprendizaje, ya que prepara nuestro cerebro para poder crear nuevos recuerdos, pero también para consolidar todo lo aprendido.

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. Si optas por levantarte temprano para estudiar, pero no has dormido lo suficiente, tu cerebro no tendrá la capacidad óptima para fijar lo que intentas aprender. Por lo tanto, para sacar el máximo rendimiento a tus estudios, tienes que estudiar habiendo dormido lo suficiente, y después dormir todo lo necesario para que el aprendizaje se pueda fijar. Así pues, te puedo asegurar, y así lo han demostrado centenares de estudios, que el mejor favor que te puedes hacer para rendir en tus estudios o para ser productivo en tu trabajo es cuidar tu sueño.

Tu atención tiene un límite

Para nuestra memoria pasajera, la que nos permite ir absorbiendo nuevos datos, existe una parte crucial de nuestro cerebro: el hipocampo. Su capacidad es limitada, por lo que necesita ir vaciándose de forma periódica para estar en con-

diciones de almacenar nuevos datos. Es como el USB de nuestra memoria: está fácilmente disponible y es manejable, pero si sobrepasamos su capacidad (que es distinta en cada persona), la posibilidad de aprendizaje se bloquea o disminuye drásticamente. Entonces empiezas a confundir unos recuerdos con otros. Seguramente te habrá pasado alguna vez. A mí me sucede frecuentemente en los congresos médicos, en cuyas largas jornadas se imparte información apasionante sobre las novedades en medicina del sueño. Yo no quiero perderme ninguna charla. Pero todo tiene un límite, y el de mi hipocampo lo conozco bien: llega un momento en que no puedo asimilar nueva información. Incluso conceptos sencillos me parecen excesivamente complejos, o simplemente mi atención se disipa. Para que eso no me pase en el trabajo, procuro no sobrepasar el límite de pacientes que recibo cada día, ya que, si lo hiciera, la calidad de mi atención disminuiría inevitablemente.

Te animo a que te conozcas y analices tu límite de atención en el trabajo, los estudios, las actividades sociales o cualquier otra situación que requiera aprendizaje y memorizar nuevos datos. Observa bien la capacidad de tu hipocampo y haz todo lo posible para no sobrepasarla: evitarás muchos errores y sufrimiento innecesario.

La transferencia de datos del hipocampo a la corteza cerebral, que podríamos comparar con el disco duro de un ordenador, donde se producen los recuerdos a largo plazo, se produce durante el sueño. Como ya he dicho un poco más arriba, en el capítulo siguiente te hablaré de las fases del sueño, pero aquí te avanzo que durante la fase 2 No REM se producen unos grafoelementos en nuestra actividad cerebral llamados husos del sueño. Pues bien, cuantos

más husos del sueño tenga una persona, mayor es su restauración de la capacidad de aprender. No hace falta que vayas corriendo a hacerte un estudio del sueño para ver cuántos husos del sueño tienes: bastará con que intentes dormir lo mejor posible sin obsesionarte. Sobre todo, intenta no ir corto de sueño, ya que la mayor parte de los husos de la fase 2 No REM se producen en el último cuarto del sueño, intercalándose con largos periodos de sueño REM. Por eso, dormir dos horas menos de lo que necesitas te priva no solo de un 25 % de tu sueño, sino también del cumplimiento de funciones muy importantes tanto para tu memoria (husos del sueño) como para tu inteligencia emocional (sueño REM). De esta manera nuestra capacidad de aprendizaje disminuye cuanto más tiempo llevamos despiertos y se recupera cuando dormimos.

***Retener la información necesaria...
y eliminar la sobrante***

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.

Sería genial contar con métodos que nos permitiesen amplificar las ondas cerebrales y reforzar aquellas más importantes en los procesos implicados en la memoria. Si esto se lograra, podría llegar a ser un tratamiento potencial para

los trastornos relacionados con el deterioro cognitivo. En la actualidad se están estudiando distintos métodos para conseguirlo. Uno de ellos es a través de señales auditivas, pero, aunque hay datos prometedores, por desgracia no existe todavía ningún tratamiento que se haya mostrado claramente eficaz. Esperemos que los estudios que hay en curso obtengan resultados satisfactorios: sería una gran noticia para todos.

Por otra parte, durante el sueño se elimina información almacenada que ya no necesitamos, mejorando de esta forma nuestra capacidad para almacenar nuevos datos. El sueño es capaz de discriminar qué información es necesaria y cuál no lo es. Así, además de para recordar, el sueño es también fundamental para olvidar, algo totalmente necesario para nuestra salud mental.

A más sueño, menos lesiones

Tener un buen sueño ayuda también a nuestra memoria motriz, que es muy importante para toda práctica deportiva, de todos los niveles. De hecho, en Estados Unidos es frecuente que los equipos profesionales de las ligas de baloncesto, béisbol o fútbol americano cuenten con asesores especialistas en medicina del sueño. Los beneficios deportivos que obtienen gracias a este asesoramiento son enormes. En nuestro país todavía estamos muy lejos de ello y, por desgracia, en la mayoría de los equipos, ante un problema para conciliar el sueño, se opta por tratamientos farmacológicos, sin realizar un estudio en profundidad.

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. También hay tasas más elevadas de acumulación de lactato, peor oxigenación y mayor acúmulo de dióxido de carbono en sangre. Incluso se ve afectada la capacidad del cuerpo de perder calor mediante la sudoración, algo fundamental para el rendimiento deportivo.

Además, la falta de sueño está relacionada con una mayor probabilidad de lesionarse. Un estudio realizado en adolescentes (que necesitan dormir más que los adultos) mostró que la posibilidad de lesión es de un 10% en los deportistas que duermen nueve horas, de un 30% en los que duermen ocho horas y un 60% en los que duermen siete horas. ¿Puedes llegar a imaginar la cantidad de lesiones deportivas entre adolescentes que se podrían llegar a evitar si estos no fuesen privados crónicamente de sueño?

Cálculo matemático y creatividad

El sueño es fundamental para un buen desempeño intelectual en general, y se ha probado que influye en el cálculo matemático. Hace unos años se realizó un estudio¹ que comparaba la capacidad de resolución matemática en un grupo de adolescentes. Se comparó un grupo que, como suele suceder, andaba corto de sueño, pues dormía una media de siete horas, con otro grupo que dormía las nueve horas

necesarias en esta etapa de la vida. El resultado no pudo ser más esclarecedor: el grupo que dormía lo necesario presentó el doble de capacidad de resolución matemática que el grupo que dormía poco. Desconozco los datos, pero no me extrañaría que, además, el grupo que apenas llegaba a las siete horas pasara más tiempo estudiando para conseguir peores resultados; es algo que veo con frecuencia en mi consulta.

El sueño es también una inagotable fuente de creatividad, ya que mientras dormimos se conectan zonas cerebrales muy distantes, que no están conectadas durante la vigilia, uniendo conjuntos muy dispares de conocimientos. Eso supone una habilidad mucho mayor para resolver problemas y para tener ideas geniales y poco frecuentes. La canción «Yesterday», de los Beatles, la herramienta de búsqueda Google ideada por Larry Page y la ubicación de los elementos químicos en la tabla periódica que se le ocurrió al químico Mendeléyev son algunos ejemplos de genialidades surgidas durante el sueño. Y aún fue más lejos Keith Richards, quien durante un sueño guardó en su grabadora unos de los acordes más famosos y reconocibles de la música *rock*: el inicio de «(I Can't Get No) Satisfaction».

2. Dormimos por nuestras hormonas y nuestro metabolismo

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. Obsérvalo la próxima vez que duermas mal: muy posiblemente al día siguiente te encuentres ante una bandeja de dulces, una indigerible hamburguesa de una cadena de comida rápida o una bolsa de patatas fritas.

Engordar no es un problema meramente estético. El sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo para desarrollar síndrome metabólico y aumenta el riesgo de sufrir resistencia a la insulina y padecer diabetes.

La privación de sueño también afecta directamente a nuestras hormonas reproductoras, disminuyendo la fertilidad. A pesar de eso, ¿recomiendan las clínicas de fertilidad cuidar el sueño? Por lo que tengo entendido, la mayoría no abordan el tema. ¿Recuerdas la bonita paradoja de la virilidad de la que te hablé en el apartado que podría haber titulado perfectamente *Bulos históricos en torno al sueño?* Durante décadas los machos alfa alardearon de los hombres que eran porque dormían pocas horas, mientras que hoy la ciencia ha demostrado que el tamaño testicular y la calidad del esperma disminuyen drásticamente en los señores mal dormidos. Seguro que desde hoy se te escapará una pequeña sonrisa cuando alguno de ellos te cuente que le basta con dormir cinco o seis horas. En las mujeres dormir poco o mal también disminuye la fertilidad.

3. Dormimos para alcanzar el equilibrio emocional

Cuando una persona duerme bien, está más equilibrada emocionalmente que tras una mala noche. La irritabilidad, la impulsividad, el bajo ánimo, el consumo de estimulan-

tes y la falta de empatía y de creatividad son situaciones y estados de ánimo ligados al mal sueño. Los trastornos del sueño están íntimamente relacionados con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo.

4. Dormimos para mejorar nuestras defensas

El correcto funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, y por lo tanto nuestra protección ante las enfermedades, está directamente relacionado con nuestras horas de sueño. Para decirlo de una forma sencilla, durante el día sufrimos distintas infecciones y durante el sueño nuestro sistema inmunológico se encarga de controlar dichas agresiones externas.

En ello, el papel de la prolactina es fundamental. Esta hormona es secretada por hipófisis por la noche e influye en la regulación de las fases del sueño, pero sobre todo está implicada en la actividad inmunológica nocturna. Induce la proliferación de las defensas y modula la secreción de citoquinas inflamatorias para luchar de forma más eficaz contra las agresiones externas producidas por los patógenos. Es la acción contraria a la realizada por el cortisol durante el día, que adormece el sistema inmunitario para que dediques toda tu energía a enfrentarte a los peligros de la vida. Te pongo un ejemplo sencillo con un virus común, el rinovirus, causante del resfriado. Las personas que duermen seis horas se resfrían cuatro veces más que las que duermen ocho horas.

Además, sabemos que dormir correctamente el día previo y posterior a vacunarse de la hepatitis y de la gripe aumenta exponencialmente el número de anticuerpos que se generan. Probablemente con los años descubriremos

que esto también sucede con otras vacunas de virus que tantos problemas mundiales nos están causando. 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.

5. Dormimos por nuestro corazón

Las personas bien dormidas tienen menos riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. Un estudio japonés mostró que las personas que dormían menos de seis horas presentaban entre un 400 y un 500% más de probabilidades de sufrir un paro cardíaco.² Otro estudio mostró que el sueño progresivamente más corto (es decir, dormir cada vez menos) se relacionaba con un riesgo un 45% mayor de desarrollar una enfermedad coronaria o morir a causa de ella. Otros estudios respecto al riesgo cerebrovascular muestran datos similares.

Los mecanismos que causan esta relación entre un mal sueño y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón están relacionados con una excesiva activación del sistema nervioso simpático con aumento de catecolaminas como la noradrenalina y, en muchas ocasiones, también un aumento del cortisol, la hormona del estrés.

6. Dormimos para crecer y sanar

Durante el sueño se secretan las principales sustancias responsables de la reparación de nuestro organismo. Si dormimos poco, nuestro cuerpo no puede reparar todos los daños sufridos durante la vigilia, por lo que se deteriora y envejece más rápido. En consecuencia, dormir mal envejece

por dentro y también por fuera, facilitando la aparición de arrugas y piel flácida.

Además, en el caso de los niños y jóvenes, la hormona principal del crecimiento se produce durante el sueño, por lo que dormir poco puede afectar directamente a su desarrollo.

7. Dormimos para estar despiertos

Nuestro rendimiento laboral, la productividad, la motivación y la satisfacción con nuestro trabajo están directamente relacionados con nuestro sueño. También lo están las bajas laborales y el absentismo. Es más, la somnolencia en el trabajo es causa directa del aumento de accidentes laborales e *in itinere*.

Las empresas que invierten en cuidar el sueño de sus trabajadores, en hacer un diagnóstico precoz de posibles patologías del sueño, y que dan facilidades para sincronizar los ritmos biológicos con los horarios laborales ahorran tremendas cantidades de dinero, cuentan con trabajadores más satisfechos y tienen menos bajas laborales. Cada euro invertido en cuidar el sueño de los trabajadores se multiplica en los beneficios de las empresas.

Trastornos del sueño

Por desgracia, preservar la salud de nuestro sueño no siempre es una cuestión de concienciación, voluntad y cambio de hábitos. Por mucha voluntad que tengas y por más correcta que sea tu higiene del sueño (te hablaré de ella en el

capítulo 3), existe cerca de un centenar (88 concretamente) de trastornos específicos que pueden impedir que descanses correctamente.

A pesar de que algunas de estas patologías son muy frecuentes, como el insomnio o la apnea obstructiva del sueño, con frecuencia tardan muchos años en ser diagnosticadas. A menudo la persona que las padece no acude al médico, con lo cual jamás obtendrá un diagnóstico correcto ni un tratamiento satisfactorio.

Este es el panorama con el que nos encontramos en la sociedad occidental (más adelante detallaré en qué consiste cada una de estas patologías):

- 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.

Durante mis veinte años de dedicación a la medicina del sueño, he observado una tremenda paradoja: a pesar de que existen muchos trastornos del sueño, muy prevalentes algunos de ellos en la población, las personas que los sufrían no sabían adónde acudir para pedir ayuda. La existencia de las unidades del sueño en los hospitales, encargadas de tratar dichas patologías, era algo desconocido para estas personas, y sigue siéndolo para mucha gente. Pero la medicina del sueño es una especialidad en expansión que cuenta, a nivel mundial, con miles de especialistas en la materia. Sigue habiendo grandes retos por resolver, la mayoría de los cuales no se deben a falta de conocimientos científicos, sino a las grandes dificultades para transmitir estos conocimientos a la sociedad.

Debes saber que los trastornos del sueño son, en realidad, trastornos de 24 horas, del sueño y de la vigilia, que causan alteraciones tanto a nivel emocional como físico. Como hemos visto en este capítulo, estos trastornos se relacionan con patologías tan variadas como la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad y un mayor riesgo de infartos cardíacos y cerebrales. Las personas mal dormidas se encuentran exhaustas cuando el resto del mundo está activo y rebosante de energía. ¿Cómo quieres sentirte tú? ◊

Que no se te olvide...

- 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.
- Un sueño de cantidad y calidad suficientes es un importante factor neuroprotector ante el riesgo de sufrir demencia.
- Nuestra capacidad de aprendizaje disminuye cuanto más tiempo llevamos despiertos y se recupera cuando dormimos. Por tanto, el mejor favor que te puedes hacer para rendir en tus estudios o en tu trabajo es cuidar tu sueño.
- La falta de sueño está relacionada con una mayor probabilidad de lesionarse y de sufrir enfermedades. Las personas que duermen seis horas se resfrían cuatro veces más que las que duermen ocho horas.
- Durmiendo se obtiene una habilidad mucho mayor para resolver problemas y para tener ideas geniales y poco frecuentes.
- La privación de sueño nos lleva a comer más y peor e, inevitablemente, a engordar. También afecta directamente a nuestras hormonas reproductoras, disminuyendo la fertilidad.

- Dormir mal envejece por dentro y también por fuera, facilitando la aparición de arrugas y piel flácida.
- 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.