

Dr. Javier Albares

LA CIENCIA DEL BUEN DORMIR

PENÍNSULA



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 durmiese 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.

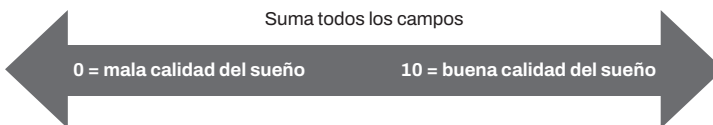
¿Cómo sé si duermo bien?

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?			



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, descubierto 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-