

EL PORQUÉ DE LA CIENCIA

¿Por qué tenemos que dormir?



AMÉRICA VALENZUELA 21.01.2010

PREGUNTA: *Hola me gustaría saber por qué tenemos que dormir tantas horas al día y cuál es el máximo de tiempo que aguanta un ser humano sin dormir. ¿Qué pasaría si no durmiéramos?. Gracias. MARTA GUTIÉRREZ.*

Dormir es crucial para el bienestar de un individuo. Si no dormimos o la calidad del sueño no es la óptima al día siguiente nos encontramos cansados e irritados, sentimos pesadez en la cabeza y nos movemos más despacio.

"El sueño es un mecanismo reparador biológico. Es cuando **nuestro cuerpo realiza una serie de funciones reparadoras** que le permiten estar en buenas condiciones al día siguiente", explica a RTVE.es el doctor Nicolás González Mangado, jefe de la [Unidad del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz](#). "Por ejemplo, hay ciertas funciones relacionadas con las hormonas, como la del crecimiento, que se producen durante el sueño", puntualiza.

En cuanto a las horas que hay que dormir, cada persona es un mundo, así no hay nada establecido, "pero en general, se ha observado que un adulto necesita dormir **siete horas y media al día** para encontrarse en óptimas condiciones", asegura el experto.

La edad influye en las horas que necesita el cuerpo para 'repararse'. Un recién nacido duerme entre 16 y 18 horas al día. Con un año duerme entre 10 y 12 horas por la noche y se echa una siesta de entre tres y cinco horas. A los tres años esas siestas tan largas ya no son necesarias. Y en la pubertad lo ideal es dormir nueve o diez horas, pero la hormona que 'nos dice' que debemos irnos a dormir (la melatonina) se libera más tarde de lo habitual en comparación con los adultos. Por eso, los adolescentes están más activos por la noche y les cuesta irse a dormir.

Una rata en laboratorio sin dormir vive tres semanas

No hay datos de cuánto puede vivir una persona sin dormir. Pero "**sí no dormimos, nos morimos**", asegura el doctor. Todos los mamíferos tenemos que dormir. Una rata de laboratorio suele vivir tres años. Si no duerme, tan solo vive tres semanas.

Récord: 11 días sin dormir

Según el [Libro Guinness de los Récords](#), la persona que más tiempo ha permanecido despierta se llama Randy Gardner. Ostenta el título desde 1965. Permaneció despierto durante 11 días.

Desde el primer día su humor empeoró, le costaba memorizar, vocalizar y veía borroso. **Al cuarto día empezó a sufrir alucinaciones:** pensaba que era un jugador de rugby muy famoso. Sin embargo, el último día, durante la rueda de prensa que ofreció se mostró energético y hablaba con fluidez.

Hay estudios que vinculan la falta de sueño con desequilibrios hormonales que desembocan en obesidad, diabetes y problemas cardiacos. El último estudio al respecto lo ha [publicado la revista 'Science Traslational Medicine'](#) hace escasos días y concluye que dormir poco de forma continuada o someterse habitualmente a largos periodos de vigilia produce disfunciones en el rendimiento de nuestro cerebro que perduran incluso después de muchas horas de descanso.

En definitiva, no dormir es malo para la salud. Y además nos convierte en peligrosos para los demás: está comprobado el vínculo entre falta de sueño y accidentes. Tanto de automóvil como laborales y domésticos.