

REPORTAJE: SALUD

Dormir, ese sueño inalcanzable

KARELIA VÁZQUEZ 01/11/2009

Vota

.....

Resultado  16 votos
 

Tres de cada diez españoles no descansan lo suficiente. El ritmo de vida moderno hace que nos acostemos con el cerebro aún a toda máquina. Según los expertos, hemos desaprendido a dormir. Pero se nos puede reeducar.

El sueño ha entrado en el santuario del lujo. Es escaso, caro. Inalcanzable. Y no se trata de otra afirmación exagerada. El psicólogo Arthur Spielman, codirector del Centro de Investigación del Sueño del Hospital Metodista de Nueva York, lo dijo de un modo muy gráfico: “El sueño es el nuevo sexo”. Sus palabras rebotaron inmediatamente en los medios de comunicación y sus colegas lo llamaron “amarillo”, pero el experto argumentó su teoría: “La gente quiere dormir y no lo consigue; además, hay muchos dispuestos a pagar lo que haga falta por una noche de buen sueño”. Caso cerrado. Las coincidencias con el sexo son muchas y demasiado obvias.

El mundo globalizado no ayuda mucho. Siempre se nos ocurre un motivo para quedarnos despiertos un rato más

Dormimos menos que nunca. El consenso general es que necesitamos dormir unas ocho horas cada noche. “Podríamos sobrevivir más tiempo sin comer que sin dormir”, apunta el doctor Nicolás González, neumólogo de la Unidad del Sueño de la **Fundación Jiménez Díaz**. “Para estar al 100% al día siguiente necesitamos un sueño reparador y de calidad. Esto quiere decir pasar tiempo suficiente en fase REM y tener pocos despertares durante la noche”, explica. El ritmo de la vida moderna hace que pongamos la cabeza en la almohada todavía

con el cerebro a toda máquina. Los especialistas recomiendan que seis horas antes de dormir cambiemos a una rutina más relajada. Algo difícil de llevar a la práctica. Muchos prefieren pasarlo por la vía exprés: un pastillazo y hasta el día siguiente. Esto pasa factura. A veces a largo plazo, si dicha pastilla crea adicción, y otras veces 24 horas después, porque muchos de estos medicamentos tienen efectos residuales que se traducen en una sensación de resaca.

Tres de cada 10 españoles duermen menos de seis horas, según recoge el informe *La hora de Europa, la hora de España*, de la Fundación Independiente. No somos los únicos. Todo el mundo parece estar adquiriendo hábitos noctámbulos. La consultora ACNielsen lo comprobó en un estudio con 15.000 personas de todos los continentes. Cerca del 37% dijo que se iba a la cama más allá de la medianoche, y el 28% solía estar despierto pasada la una de la madrugada. Portugueses, españoles e italianos, los primeros del *ranking*. En muchos países de Europa, Asia y Estados Unidos existe la opción de ir de compras o machacarse en el gimnasio las 24 horas de los siete días de la semana. El mundo globalizado tampoco ayuda a quedarse dormido. Siempre hay más de un buen motivo para quedarse despierto.

A principios de este mes, un grupo de personas llegó al hotel Hospes Maricel de Mallorca con un objetivo común. Son gente ocupada: ejecutivos, científicos y profesionales de los medios de comunicación. Son peregrinos del sueño y su misión es aprender a dormir. El doctor Eduard Estivill, conocido por su método para meter a los niños en la cama sin dramas, estaba al cargo. “Pasaron una cura de sueño sin usar fármacos, les enseñamos a conseguir un sueño de calidad mediante una alimentación adecuada, practicando la desconexión mental y la relajación física”. He aquí lo que no hay que hacer si uno quiere dormir a pierna suelta, según el doctor Estivill: “Llevarnos problemas a la cama; hacer la lista de cosas que tenemos pendientes para el día siguiente antes de dormir; hacer ejercicio intenso a últimas horas de la noche; estar conectado al ordenador hasta el minuto antes de apagar la luz”.

El hábito cada vez más extendido de meternos en la cama con el portátil nos sobreestimula y confunde a la melatonina, la hormona encargada de prepararnos para dormir. “La exposición de la retina a corta distancia a una fuente luminosa importante como puede ser la pantalla de un ordenador reduce la secreción de melatonina, que no recupera sus niveles normales hasta casi dos

horas después. Para que se segregue esta hormona necesitamos prácticamente oscuridad total, como máximo una pequeña lámpara con luz indirecta”, explica el doctor García-Borreguero.

Todos sabemos cómo es el día después de una noche en blanco. En el Instituto de Investigaciones del Sueño que dirige el doctor García-Borreguero han probado a privar del sueño a mamíferos de experimentación y han extrapolado los resultados a humanos. Se sabe, por ejemplo, que cuando la falta de sueño es severa el sujeto se va durmiendo por las esquinas. Los científicos los llaman microsueños y tienen un efecto reparador. Se sospecha que el déficit prolongado de sueño podría ser un factor de riesgo de diabetes, hipertensión arterial y enfermedades neurodegenerativas. Algunos estudios han observado una mayor propensión a la infección y a los resfriados en las personas con insomnio. “Ya sabemos cuáles son los efectos de dormir mal en la calidad de vida inmediata. Estamos investigando si la falta de sueño tiene algo que ver con la predisposición que desarrollan algunas personas a ciertas enfermedades 20 años más tarde. Creemos que sí, pero hay que demostrarlo”, comenta el doctor. Una encuesta patrocinada por la cadena Westin Hotels & Resorts preguntó a 12.500 de sus clientes frecuentes por la factura que les pasaba una mala noche. El 29% respondió que probablemente tuvieran una discusión con el jefe y otro 25% apostó que con la pareja. Por cierto, entre los encuestados, un 51% escogió una noche de sueño perfecto frente a una de buen sexo.

La soledad del roncador

“Roncar es un problema social”. Lo dice el doctor Nicolás González, neumólogo y experto en problemas respiratorios relacionados con el sueño. En su haber tiene una florida variedad de casos, entre ellos un señor con un ronquido de 80 decibelios, el ruido equivalente a un petardo, cuyo nombre estaba registrado en varios hoteles con el fin de no dejarle alojarse porque el ruido alcanzaba tres pisos arriba y tres abajo. Se estima que el 60% de los hombres ronca y el 40% de las mujeres lo hace a partir de la menopausia. Un estudio de la Asociación Británica del Ronquido y la Apnea revela que una de cada dos parejas reconoce que su vida sexual se ha visto seriamente afectada por los ronquidos y afirma que las personas que roncan privan a su compañero de dos años de sueño por cada 24 de vida en común. “Y, desafortunadamente, no hay mucho que hacer”, reconoce el doctor González, y agrega: “Lo único eficaz son los cambios posturales”. Para casos

severos se emplean dispositivos en mandíbula y lengua. En pacientes seleccionados, cirugía.

Algunas pautas

En Occidente, mucha gente ha desaprendido a dormir. ¿Vale la pena la reeducación? Los expertos aseguran que cuando se conoce el origen del problema es fácil solucionarlo. A continuación, algunas pautas para conseguirlo.

Funciona:

- Contar ovejas. Es simplemente una forma de desviar la atención de pensamientos que producen ansiedad.
- Beber un vaso de leche caliente antes de dormir. La leche ayuda a elevar los niveles de triptófano, un aminoácido que interviene en la síntesis de melatonina, la hormona que regula el ritmo circadiano de vigilia-sueño, según un estudio publicado en la *Revista Americana de Nutrición Clínica*.
- Comer carbohidratos (arroz y pasta) y verduras, cuenta Eduard Estivill en su libro *El camino del sueño*.
- Cambiar de postura para evitar ronquidos. “En las personas que roncan o tienen apnea y suelen dormir boca arriba, es eficaz cambiar la postura y dormir de lado”, afirma el doctor Nicolás González, neumólogo de la Unidad del Sueño de la **Fundación Jiménez Díaz**.

No Funciona:

- Los ‘gadgets’ electrónicos, como los generadores de sonidos, las camas vibratorias o incluso las plantas medicinales. Su eficacia no está demostrada. En los trastornos del sueño, el efecto placebo es tan importante como en cualquier otra área de la medicina.
- Beber alcohol. Este compuesto deteriora el sistema nervioso y hace que no alcancemos un sueño profundo. Además, provoca un despertar precoz.

- Gotitas, aerosoles o tiritas para dejar de roncar. Existen gran cantidad de tratamientos ineficaces que rozan la estafa, incluso aparatos que producen una descarga eléctrica en la muñeca cada vez que hay un ronquido. No funcionan.