



EL SUEÑO Y SU IMPORTANCIA PARA LA SALUD

Dra. Gabriela Argumedo García, Mtra. Julissa Chavira García y Dr. César Hernández Alcaraz

Departamento de Actividad Física y Estilos de Vida Saludables, Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS), INSP.

Sueño y su importancia para la salud

De acuerdo con el modelo de 24 horas del movimiento, las personas dedican su día en tres principales comportamientos que se encuentran relacionados entre sí: **la actividad física, el tiempo sedentario y el sueño**.¹² El sueño representa una actividad humana básica y esencial necesaria tanto para la salud y el bienestar al que se le puede dedicar cerca del 30% del tiempo.³ Durante el sueño ocurren muchos procesos que preparan al cuerpo para realizar sus actividades cotidianas.⁴ Estas incluyen procesos regenerativos de los músculos, procesos hormonales, procesos cerebrales, mantienen las vías cerebrales que generan y conservan recuerdos, haciendo del sueño un pilar del equilibrio y de un adecuado funcionamiento del organismo.



La cantidad y la calidad son dos características del sueño, y su comprensión facilita su preservación. La cantidad se refiere a dormir el tiempo suficiente, mientras que la calidad se refiere a que el sueño sea reparador. La cantidad de sueño es relativamente más sencilla de medir con respecto a la calidad, ya que esta última resulta subjetiva y el debate de las características de un sueño de calidad sigue vigente.⁴ También, es necesario reconocer que un sueño suficiente no necesariamente representa un sueño de calidad, y es por lo tanto necesario conocer las recomendaciones sobre la cantidad ideal de sueño y las medidas para su cuidado, lo cual representa la higiene del sueño.

Hábitos de sueño entre los mexicanos

A nivel global se sabe que la duración del sueño ha disminuido desde la década de los 70's y esto ha sido reportado principalmente en países como Estados Unidos, Canadá, Australia y países europeos.⁹ En México, poco se sabe sobre este comportamiento entre los adultos y niños. Hasta 2016 se sabía que el 91% de los niños y adolescentes dormían en promedio 9 horas o más por noche.¹⁰ Para este mismo año, 1 de cada 3 adultos mexicanos percibían que no descansaban durante el periodo de sueño, a pesar de que alrededor del 90% reportaban dormir de regular a bien por las noches.¹¹ En el caso de los preescolares, en un grupo en edades de entre 1 y 5 años, se identificó que el 61% cumplía con las recomendaciones de sueño.¹² Durante la pandemia por COVID-19, el cumplimiento de esta recomendación aumentó (74.1%), sin embargo, la calidad del sueño disminuyó.¹² Si bien se cuenta con poca evidencia a nivel nacional, se estima un sueño de baja calidad entre niños y adultos y que no todos cumplen las recomendaciones de sueño.

Sueño insuficiente, un riesgo para la salud

Cuando no se cuenta con sueño suficiente y de calidad, se pone en riesgo la salud física y calidad de vida.⁴ Entre otros aspectos, la falta de sueño se ha visto asociada con aumento de peso en niños¹³ y adultos (que duermen menos de 7 horas por noche), mientras que la actividad cerebral, el aprovechamiento académico¹⁴, y el desarrollo del cerebro^{4,15} también tienen repercusiones negativas. La falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón y cáncer de colon.¹⁶ Esto se debe al aumento en los niveles de la hormona del hambre (Grelina) y a una disminución en los niveles de la hormona del control del apetito (Leptina), además de alteraciones en la sensibilidad a la insulina e incrementos en los niveles de sodio en sangre.¹⁷ Es evidente entonces, la importancia del sueño suficiente para la salud física.

El sueño insuficiente además afecta a la salud mental, ya que altera la secreción de hormonas y neurotransmisores relacionados con el aumento del riesgo de depresión, irritabilidad, ansiedad, olvido y pensamiento difuso.¹⁶ Se sabe hasta ahora que una falta de sueño se ve asociada con síntomas de depresión en adolescentes.¹⁸ También, se ha relacionado con una capacidad disminuida para la toma de decisiones y la emisión de juicios de manera general, así como con un aumento en los accidentes de trabajo y viajes.¹⁶ Esto se debe principalmente a una alteración en la atención, vigilancia y capacidad de reacción ante situaciones específicas. Otro ejemplo de los efectos negativos del sueño insuficiente se ha observado en médicas y médicos durante el internado en hospitales.¹⁶ Las alteraciones del sueño y los tiempos cortos para dormir en este grupo se han relacionado con mayor riesgo de depresión y errores médicos.¹⁶ Por lo tanto, es importante abandonar creencias de que el sueño se dedica en el tiempo que sobra o como descanso, ya que éste es vital en funciones cognitivas y ejecutivas cotidianas.

Guía breve para el cuidado del sueño

Para preservar el sueño se requiere atender las recomendaciones de sueño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las niñas y los niños de 1 a 2 años de edad acumulen entre 11 y 14 horas de sueño, mientras que la recomendación para el grupo de edad entre 3 y 4 años es entre 10 y 13 horas.⁶ La OMS aún no ha emitido recomendaciones para niños mayores de 5 años, adolescentes y adultos, sin embargo, ha enfatizado su importancia como un pilar de la salud y el bienestar.⁴ La Fundación Internacional del Sueño por su parte ha emitido recomendaciones para estos grupos de edad, generalmente aceptados. De acuerdo con esta fundación los adultos de entre 18 y 64 años deben acumular entre 7 a 9 horas de sueño por noche.⁷ De manera consistente el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en Estados Unidos recomienda 7 horas de sueño o más para adultos entre 18 y 64 años.⁸ Por tanto, las horas de sueño recomendadas a niños son mayores,

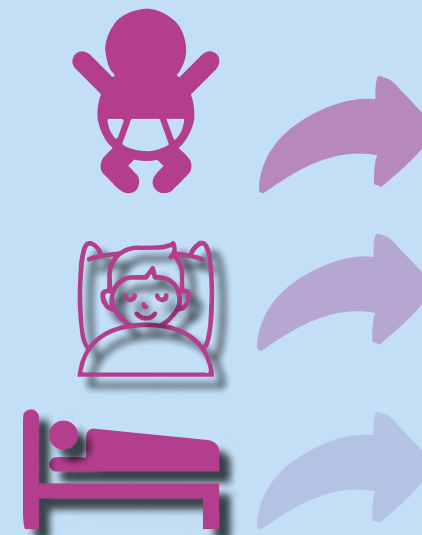


La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:

.....
Niñas y niños de 1 a 2 años de edad entre 11 y 14 horas acumuladas de sueño

Grupo de 3 a 4 años de edad entre 10 y 13 horas acumuladas de sueño


Adultos entre 18 y 64 años de edad entre 7 y 9 horas acumuladas de sueño



TIPS


SUEÑO SALUDABLE

con respecto a los adultos, por lo cual es importante fomentar el sueño suficiente particularmente entre los menores. De acuerdo con la Fundación del Sueño, la higiene del sueño es la práctica de recomendaciones que aseguren un sueño efectivo y prevengan alteraciones del sueño.¹⁹ La Figura 1 resume algunas recomendaciones para mantener un sueño saludable y reparador. Principalmente es importante mantener una rutina en la cual se establezcan los mismo horarios para levantarse y para acostarse.²⁰ Es sencillo pensar que el sueño se puede "recuperar" excediendo horas de sueño perdidas al día siguiente o en fines de semana, sin embargo, esto no es posible, y en su lugar puede generar alteraciones del sueño, por lo que se deben moderar las siestas o que éstas no excedan los 30 minutos, así como evitar exceder las recomendaciones de sueño.²⁰ Es importante establecer rutinas relajantes que induzcan al sueño antes de ir a la cama, como un baño, leer, meditar, o ejercicios de relajación.²¹ Las pantallas mantienen al organismo en alerta por lo que es recomendable evitar el uso de dispositivos electrónicos como tabletas, celulares y televisión antes de dormir. Contar con una televisión en la recámara o el celular al alcance, estimula su uso, por lo que es ideal mantenerlas fuera de la habitación.²¹ Si la habitación es un área cálida, se recomienda mantener una ventana abierta o un purificador de aire para asegurar suficiente aire fresco y así regular la temperatura del lugar.²²




Crear un hábito, establecer horarios para dormir y despertar, incluso en fin de semana

HORARIO




Utilizar ropa cómoda y adecuada para dormir

ROPA




Realizar actividad física favorece la calidad de sueño

ACTIVIDAD FÍSICA



Generar un ambiente tranquilo para dormir, evitar el uso de la cama para otras actividades como trabajar o ver televisión

ESPACIOS



Higiene del sueño
Conjunto de medidas que permiten mejorar el sueño



PANTALLAS
Desconectarse de pantallas al menos 30 minutos antes de dormir
Evitar tener pantallas en la habitación



BEBIDAS
Evitar bebidas alcohólicas o con cafeína (café, refresco de cola, té, chocolate) antes de dormir



RUIDO
Preferir un entorno silencioso y con la menor exposición de luz para conciliar el sueño



SIESTAS
Sin abusar, en intervalo de 20-30 minutos; evitar exceder 30 minutos