Cambio climático, el nuevo disruptor del sueño

En el Día Mundial del Sueño debemos recordar la importancia de un buen descanso y de cómo repercute este en nuestra salud general. Por tanto, estar atentos a los nuevos disruptores del sueño como el cambio climático es fundamental para cuidar nuestros hábitos de descanso.

Una conmemoración bajo el lema «Equidad en el sueño para la salud global». Este nuevo enfoque hace referencia a la necesidad de proteger el descanso de toda la población, especialmente de los grupos sociales más vulnerables. Descansar bien es un pilar básico para una vida saludable.

La Sociedad Española del Sueño (SES), en relación con el lema escogido, destaca que diversos estudios han demostrado que hay determinantes sociales y ambientales que tienen un impacto directo sobre la calidad del sueño. Así, factores como la temperatura, la luz y el ruido son clave para un buen descanso.

Cambio climático y descanso

Según datos de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, un 10 % de la población española (lo que supone más de cuatro millones de personas) presenta algún trastorno del sueño. Otro 30 % (más de 12 millones de personas) se despierta con la sensación de no haber tenido un descanso reparador o finaliza el día muy cansado.

La doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y portavoz de la SES, ha afirmado que si no se toman medidas, estas cifras seguirán creciendo. Sobre todo, en grupos de población vulnerables y debido al efecto del cambio climático y a las ciudades abiertas 24 horas.

«El cambio climático tiene un impacto en la calidad del sueño a nivel poblacional. Los países o las regiones que presentan un incremento notable de las temperaturas también sufren ese problema por las noches. Dormir por encima de los 29 o 30 grados de temperatura ambiente provoca serias disrupciones en el sueño. Si además nos encontramos en un país en vías de desarrollo o en un barrio con menos posibilidades económica para favorecer el confort durante la noche, tendremos un sueño alterado por las elevadas temperaturas, la ausencia de acondicionamiento de las habitaciones donde se duerme y el exceso de ruido y luz derivado

de tener que dormir con las ventanas abiertas», ha argumentado la doctora.

Ciudades que no «descansan»

Del mismo modo, la neurofisióloga ha alertado, en el marco del Día Mundial del Sueño, de lo que supone el modelo de ciudad abierta 24horas que se están imponiendo a nivel global.

«Esto provoca un serio impacto en el sueño de la población, especialmente en las grandes ciudades, debido al exceso de ruido nocturno y de luz. Por eso es fundamental que en las ciudades haya un buen plan de urbanismo donde las luces no impacten directamente en las ventanas de las casas, los niveles de ruido sean los menores posibles, haya unos horarios racionales de ocio y se favorezcan entornos urbanizados con parques y arboledas, que nos ayuden a luchar contra la polución, que también tiene un impacto sobre el sueño», añade la profesional sanitaria.

Otros factores importantes: El estrés

Asimismo, en el Día Mundial del Sueño cabe destacar que hay otros factores que suelen ser bastante relevantes, como la precariedad laboral o la situación personal o social.

“Si nos acostamos todas las noches preocupados por nuestra situación laboral, porque es inestable, porque tengo una carga laboral insoportable, porque no llego a fin de mes o porque tengo una gran incertidumbre sobre mi futuro, los mecanismos implicados en el sueño no van a poder funcionar correctamente, dado que vamos a estar mandando señales a nuestro cerebro para que permanezca despierto para solucionar todos estos problemas”, ha señalado la portavoz de la SES.

Así, explica que esto provoca un estado de excesiva alerta durante la noche que va a provocar mayores dificultades para conciliar el sueño, así como un sueño más superficial y con mayor probabilidad de presentar despertares.

“Este sueño de mala calidad, va a tener unas consecuencias importantes sobre mi salud y mi calidad de vida. Se ha estudiado el impacto negativo que tiene en nuestra salud mental, siendo un determinante dañino para la salud global de la persona. Además, es la pescadilla que se muerde la cola, ya que las alteraciones en el estado del ánimo afectan a la calidad y cantidad de sueño, con una elevada probabilidad de desarrollar enfermedades de sueño como el insomnio crónico, que según un reciente estudio de la SES afecta ya al 14 % de la población adulta en España”, ha

concluido.

Casi la mitad de los españoles no duermen bien

En el Día Mundial del Sueño, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recalca que un 48 % de los españoles adultos no tienen un buen descanso. Por otro lado, el 25 % de la población infantil tampoco tiene un sueño de calidad.

“El sueño saludable es aquel que se adapta a las necesidades de la persona y su entorno, es satisfactorio, tiene una duración y horario adecuado, es eficiente sin periodos de despertar durante la noche y permite una alerta sostenida durante las horas de vigilia. Conseguirlo no depende únicamente de una mayor educación y concienciación en hábitos de sueño. Existen impedimentos, en una gran parte de la población, principalmente por las necesidades laborales, sociales y de estilo de vida que restan horas al descanso nocturno, siendo inadecuado por debajo de 7 horas en adultos. Un mal descanso tiene consecuencias en la salud individual y en la sociedad en general y se asocia a problemas de salud mental, emocional y física (…)”, señala la doctora Ana Fernández Arcos de la SEN.

Concienciación y cuidado

El mensaje que la SEN transmite es que un sueño “saludable” consiste en tener buenos hábitos.

Afirman que hay seis factores que afectan la salud del sueño. Estos son: la duración (cuánto dormimos a lo largo del día), la eficiencia (cuánto tardamos en dormirnos y si permanecemos dormidos sin despertares), el momento (cuándo dormimos), la regularidad (manteniendo horarios de sueño y despertar estables), el grado de alerta (si somos capaces de centrarnos y mantener la atención durante las horas de vigilia) y la calidad (si nuestro sueño es reparador).

“Tener buenos hábitos de sueño implica intentar dormir las horas suficientes acordes con nuestra edad, mantener un horario de sueño regular y evitar los factores o elementos que puedan alterar nuestro sueño como cenas copiosas, sustancias como el alcohol y o el tabaco, el estrés, el uso de móviles u ordenadores en los momentos previos a acostarnos, o la duración de las siestas, que no deberían de exceder los 30 minutos. Por otra parte, cuidar el entorno donde dormimos, a oscuras y en silencio, y llevar una vida saludable, tratando de realizar

ejercicio físico de forma regular, también forma parte de una buena higiene de sueño que puede servir, en muchos casos, para mejorar la calidad de nuestro descanso”, aconseja la doctora Fernández Arcos.

“Finalmente recordar que, aunque experimentar cambios puntuales en el sueño es algo normal, cualquier persona que no consiga tener un sueño reparador, a pesar de mejorar sus hábitos, debería consultar con su médico”, finaliza la neuróloga.

Con información de 800 noticias