# Cómo tener un horario regular de sueño puede proteger tu corazón

Estas a las 4:00 am un sábado, probablemente es mejor que duermas hasta el mediodía y evites algunos de los efectos agudos de la pérdida de sueño, que obligarte a despertarte a la hora a la que te levantas para trabajar, dijo.

Pero el nuevo estudio respalda lo que la investigación anterior ha teorizado: un sueño constante es crucial para la salud. Un estudio de 2020 encontró que las personas de 45 a 84 años de edad con horarios de sueño erráticos tenían casi el doble de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares que aquellas con patrones de sueño más regulares. Un análisis de más de 90.000 personas vinculó la interrupción del ritmo circadiano con un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo. Los investigadores incluso han relacionado los patrones irregulares de sueño con el colesterol alto y la hipertensión.

En la última década, los investigadores han fortalecido el vínculo entre el sueño y la salud del corazón específicamente. El verano pasado, la Asociación Americana del Corazón agregó la duración del sueño a su lista de verificación para medir la salud cardiovascular. Una teoría de por qué el sueño constante ayuda a tu corazón es que mantener tu ritmo circadiano, el ciclo de 24 horas del reloj interno de tu cuerpo, ayuda a regular la función cardiovascular, dijo Huang. Y un creciente cuerpo de investigación muestra que recuperar el sueño durante los fines de semana no puede compensar el hecho de quedarse despierto durante la semana, agregó.

La gente a menudo piensa que dormir después de varias noches de sueño limitado o insomnio les hará sentir mejor, afirmó la doctora Marri Horvat, especialista en sueño en la Clínica Cleveland, “pero generalmente eso no ayuda”. “Mantener un horario regular es más probable que coloque a tu cuerpo en el lugar donde necesita estar para dormir toda la noche en el futuro”.

Entonces, ¿cómo puedes llevar un horario de sueño constante? Les pedimos a los médicos del sueño que compartieran algunos consejos.

# Cómo establecer un horario de sueño constante

## Date un gusto

Establece un objetivo de despertarte que parezca alcanzable (aunque sea un reto), dijo Prather, y luego date un premio por salir de la cama. Eso podría significar ir a tu cafetería favorita o guardar el programa de televisión que has estado esperando para el sábado por la mañana en lugar del viernes por la noche.

## Presta atención a tu ritual previo a la hora de dormir

Una rutina regular antes de dormir, como leer unas páginas de una novela después de cepillarte los dientes, por ejemplo, puede ayudar a establecer un horario de sueño constante. Pero las horas antes de que te relajes para dormir también importan, dijo Horvat. En las cuatro horas aproximadas antes de acostarte, evita el alcohol, sugirió, y no hagas ejercicio (tal vez quieras cambiar tu tiempo dedicado al ejercicio a la mañana). Estos cambios te ayudarán a conciliar el sueño más rápido y a dormir más tiempo.

## Encuentra a un compañero con quien compartas la responsabilidad

Recluta a un amigo o un familiar para que se despierte a la misma hora que tú, recomendó Prather, y sean responsables con la rutina enviándose mensajes de texto cuando se despierten. Aún mejor: hagan planes temprano para el *brunch* o para una caminata matutina, eso les dará una motivación adicional para levantarse de la cama.

## Toma el sol

La luz ayuda a regular nuestro ritmo circadiano, explicó Abbott, ya que le indica a nuestros cuerpos que es hora de despertar. Si el clima lo permite, toma un paseo al aire libre temprano para exponerte a la luz solar a la misma hora todos los días, recomendó.

## Haz que tu alarma sea lo más molesta

## posible

Si no puedes pararte de la cama los fines de semana, dijo Prather, opta por la opción nuclear: elige una alarma que no puedas ignorar. Elige una canción estridente como tono de alarma, o prueba una alarma de rompecabezas, una aplicación que te obliga a resolver un rompecabezas para apagarla. Para motivarte a levantarte, mantén tu teléfono en la otra esquina de la habitación por la noche, en lugar de junto a tu cama, para que tengas que forzarte a salir de las sábanas para apagar la alarma.

## Date una tregua

“Lo alineado que estés con tu reloj biológico y lo consistente que mantengas las cosas sí importa”, dijo Prather. “Pero eso no significa que cada pequeño momento, cada semana, importe”. Los patrones de sueño a largo plazo son más importantes para la salud en general, agregó, en lugar de preocuparse por una o dos noches de mal sueño. “No te presiones tampoco”, recomendó.

Con información de La Nación