

¿Cuál es la mejor posición para dormir, según la ciencia?

Si vives en algún sitio que recientemente se vio afectado por una ola de calor, seguramente te habrás pasado las noches dando vueltas en la cama, probando distintas posiciones para sentirte cómodo.

¿Pero qué dice la ciencia sobre cuáles son las mejores posiciones para dormir?

Estudios sobre muchas personas, desde marineros en buques cargueros hasta soldados en Nigeria, pueden ayudarnos a responder a esta pregunta, aunque dada la importancia que el sueño tiene para nosotros, es sorprendente que se hayan llevado a cabo muy pocos estudios a gran escala.

Primero, se necesita encontrar una forma de averiguar en qué posición duerme la gente.

Puedes preguntar, por supuesto, pero nosotros solo recordamos la posición en la que estábamos cuando intentábamos dormir y la posición en la que despertamos.

Para saber más, investigadores han probado una serie de técnicas que incluyen filmar a la gente cuando duerme o hacer que usen una tecnología portátil para monitorear sus movimientos.

En Hong Kong, investigadores están desarrollando un sistema que usa cámaras de profundidad infrarrojas que pueden detectar la posición de una persona que duerme incluso a través de una manta gruesa.

Investigadores en Dinamarca usaron pequeños sensores de movimiento en las piernas, espaldas y brazos de voluntarios para establecer sus posiciones favoritas.



Encontraron que durante el tiempo que pasaba en la cama, la gente estaba un poco **más de la mitad del tiempo de lado, el 38% durmiendo boca arriba, y el 7% boca abajo.**

Cuanto más mayores eran, más tiempo pasaban de lado.

Esta preferencia por dormir de lado es algo que desarrollamos solo cuando nos hacemos mayores, porque los niños de más de tres años duermen en promedio la misma cantidad de tiempo de lado, boca arriba y boca abajo.

Los bebés, en cambio, duermen mayormente sobre la espalda porque se los pone así en la cuna por razones de seguridad.

Así que **dormir de lado es la posición más común** y podemos confiar en la sabiduría de las masas para elegir la mejor posición, ¿pero que dice la ciencia?

Ronquidos

Un estudio de observación a pequeña escala en la que los voluntarios podían dormir como quisiesen encontró que quienes lo hacían del lado derecho dormían un poco mejor que los que dormían sobre el lado izquierdo, seguido de aquellos que dormían boca arriba.



Pie de foto, Los ronquidos son más comunes cuando se duerme boca arriba.

Otro estudio a pequeña escala investigó cómo dormían los marineros que trabajaban en un barco carguero y encontró que los problemas respiratorios, como los **ronquidos**, eran más comunes cuando los marineros dormían **boca arriba**.

Algunos ronquidos son causados por **apnea obstructiva del sueño severa**, en la que la respiración se detiene y recomienza cuando la persona duerme.

Esto es más común en la gente que duerme consistentemente boca arriba.

En cambio, dormir de lado ayuda a despejar las vías respiratorias superiores y evita que la úvula (la parte carnosa que cuelga en la zona posterior de la garganta) y la lengua obstruyan la garganta, lo cual reduce los ronquidos.

De hecho, en algunos casos, cambiar de dormir mayormente boca arriba a dormir de lado resuelve el problema de la apnea del sueño por completo.

Dormir de lado también puede tener otros beneficios.

Por ejemplo, la investigación sobre los patrones de sueño en los soldadores de los buques cargueros en Nigeria mostró que quienes dormían boca arriba tenían más probabilidades de sufrir dolor de espalda en comparación con aquellos que dormían de lado.

Elección personal

Pero esto no significa que dormir de lado funcione para todo el mundo o sea la panacea para todos los dolores y males.

Depende de **tu problema y la posición exacta** que adoptas cuando duermes.

Investigadores en Australia Occidental monitorearon la habitación de voluntarios 12 horas por noche con cámaras automáticas y encontraron que aquellos que decían que se levantaban por lo general con el cuello duro pasaban más tiempo en lo que los investigadores llamaron **“posiciones provocativas para dormir de lado”**.



Pie de foto, No a todo el mundo le acomoda dormir de lado. En este contexto, esta frase significa dormir de lado en una **posición torcida**, por ejemplo, con un muslo pasando por encima del otro y la columna girada.

En contraste, la gente que duerme en una posición de lado más recta, y con más apoyo, reportó menos dolor de cuello.

Lo que el estudio no pudo descifrar es si la posición “provocadora” causaba el dolor de cuello o la gente adoptaba esa posición porque era la única cómoda por el dolor de cuello.

Entonces, ¿qué tal si haces que la gente pruebe dormir en una nueva posición y luego le haces seguimiento para ver si eso marca una diferencia en los dolores que sienten?

En un estudio llevado a cabo con personas mayores que estaban haciendo un programa de entrenamiento en Portugal, se les pidió a aquellos con dolor de espalda que durmiesen de lado, y a aquellos con dolor de cuello que trataran de dormir boca arriba.

Cuatro semanas después, el 90% de los participantes dijo que sus respectivos dolores habían disminuido. Sin embargo, como solo 20 personas participaron en el estudio no es posible concluir que este simple cambio de posición puede tener un efecto tan

positivo en todas las personas que sufren dolor de cuello y espalda.

Como siempre en el campo de la investigación científica, se necesitan hacer más estudios.

Posición para el reflujo



Pie de foto, Si tienes acidez o reflujo, prueba dormir en el lado izquierdo.

Para un problema médico en particular, no solo es cuestión de dormir de lado sino de uno en concreto.

Cuando hay reflujo ácido, los jugos gástricos suben desde el estómago, provocando una sensación de quemazón intensa en el pecho.

Los médicos a veces recomiendan dormir elevado por varias almohadas, para aliviar los síntomas.

Si las molestias se repiten, el problema se conoce como enfermedad por reflujo gastroesofágico, que puede tener consecuencias graves.

No está claro por qué ocurre, pero una explicación posible es que dormir sobre el **lado izquierdo** mantiene la unión entre el estómago y el esófago por encima del nivel del ácido gástrico.

Dormir sobre el lado derecho relaja el esfínter esofágico inferior, lo que permite que el ácido se escape.

Sea cual sea la respuesta, si tienes acidez, no está demás probar dormir más sobre tu lado izquierdo en el futuro.

¿Boca abajo?

¿Y qué pasa con aquellos que duermen –una pequeña minoría- **boca abajo**?

Para empezar, un estudio señala que no es una buena idea si tienes dolor de mandíbula, lo cual no resulta sorprendente.

¿Y qué hay de las arrugas? ¿Seguramente dormir con la cara aplastada contra la almohada las empeorará?



Pie de foto, Son muy pocas las personas que duermen boca abajo. En una revista de cirugía estética, un grupo de cirujanos plásticos explicaba que la piel del rostro se preserva mejor si la tratas “como un alga marina que flota mientras está atada a un tallo”.

Así que la idea es imponer la menor presión posible en tu cara mientras duermes y eso descarta la posibilidad de dormir boca abajo.

Y si preservar tu piel es más importante que dormir mejor o lidiar con dolores y reflujo, dormir de lado entonces tampoco es ideal.

¿Qué podemos concluir de todo esto?

Primero, en igualdad de condiciones, dormir de lado parece tener varias ventajas, pero tu postura precisa puede tener un efecto sobre el dolor cuello y espalda, y el lado en el que duermes puede aumentar o reducir tu acidez.

Los ronquidos aumentan si duermes boca arriba, pero para ti puede ser la mejor forma de dormir.

Vale la pena **probar nuevas posiciones y llevar un diario** si tu posición actual no te deja dormir bien. Pero trata de no obsesionarte demasiado con las diferentes posiciones, que si no esta preocupación te quitará el sueño.

Con información de BBC