

“Deuda de sueño”: dormir más el fin de semana ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

Durante la semana, las exigencias laborales muchas veces nos privan de vitales horas de sueño, lo que puede provocar distintos trastornos en la salud.

Pero una nueva investigación presentada en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología 2024 (ESC, por sus siglas en inglés) indica que las personas que recuperan el sueño durmiendo hasta tarde los fines de semana pueden ver reducido en un 20 por ciento su riesgo de cardiopatías.

Es que los nuevos hábitos de vida de la sociedad moderna están reduciendo cada vez más el tiempo necesario de descanso, estipulado en adultos de 7 a 8 horas diarias a fin de evitar la prevalencia de los trastornos del sueño y las consecuencias negativas en la salud mental y física de una persona.

✘ Recuperar horas de sueño durante el fin de semana podría disminuir en un 20% el riesgo de cardiopatías, revelan científicos en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología 2024. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Este modo de “recuperar” las horas perdidas de sueño parece ser una manera de contrarrestar el perjuicio que produce en el organismo el dormir poco durante los días laborales o escolares de la semana.

Expertos como el doctor Shiv Sudhakar, especialista en enfermedades infecciosas y comunicador en salud en Estados Unidos, afirman que son muchas las personas que acumulan una “deuda de sueño” durante la semana con la esperanza de compensarla durmiendo horas extra durante el fin de semana. “La deuda de sueño es la diferencia entre la cantidad de sueño de calidad que necesitamos (al menos siete horas cada noche) y la cantidad que realmente obtenemos”, según la Clínica Cleveland.

“En la nueva investigación presentada en el congreso de salud europeo, científicos cardiovasculares con sede en China descubrieron que las personas que dormían más durante el fin de semana tenían un 19% menos de probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, en comparación con un grupo que dormía menos horas extras esos dos días”, aseguró Sudhakar.

✘ Los nuevos hábitos de vida han reducido las horas de

descanso, aumentando el riesgo de enfermedades del corazón y otros trastornos del sueño. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según el coautor del estudio, Yanjun Song, del Laboratorio Estatal Clave de Enfermedades Infecciosas del Hospital Fuwai y del Centro Nacional de Enfermedades Cardiovasculares de Pekín (China), “un sueño compensatorio suficiente está relacionado con un menor riesgo de cardiopatías”. “La asociación es aún más pronunciada entre los individuos que duermen de forma inadecuada con regularidad entre semana”, agregó.

Los especialistas en sueño afirman que es la primera vez que se analiza y se demuestra que compensar durante los fines de semana el déficit de sueño que se produce durante los días laborales es beneficioso en comparación a los que siguen sin compensarlo y no descansan bien el fin de semana. Es decir, no saldan esa deuda de sueño que acumularon.

Los autores del trabajo utilizaron datos de 90.903 personas participantes en el proyecto Biobanco del Reino Unido. A fin de evaluar la relación entre el sueño compensado del fin de semana y las enfermedades cardíacas, se registraron los datos del sueño mediante acelerómetros y se agruparon por cuartiles (divididos en cuatro grupos aproximadamente iguales, del sueño más compensado al menos compensado).

✘ El Dr. Shiv Sudhakar, especialista en enfermedades infecciosas, advierte sobre la acumulación de «deuda de sueño» y sus efectos perjudiciales para la salud.

Los participantes, seleccionados de la enorme base de datos del Reino Unido que contiene información genética y médica, informaron ellos mismos sobre sus horas de sueño como parte del programa. Aproximadamente 1 de cada 5 se consideró que tenía falta de sueño, es decir, que dormía menos de siete horas por noche.

Los datos recabados indicaron que el cuartil 1 (Q1) era el menos compensado, con -16,05 horas a -0,26 horas (es decir, con menos horas de sueño); el Q2 tenía -0,26 a +0,45 horas; el Q3 tenía +0,45 a +1,28 horas, y el Q4 tenía el sueño más compensado (1,28 a 16,06 horas). En la investigación, la privación de sueño fue autodeclarada, y se definió como privación de sueño a aquellos que declararon dormir menos de siete horas por noche.

Un total de 19.816 (21,8 por ciento) de los participantes fueron definidos como privados de sueño. Es posible que el resto de la cohorte haya tenido un sueño inadecuado de forma ocasional, pero, por término medio, sus horas diarias de sueño no cumplían los criterios de privación de sueño, cosa que los autores

reconocen que se trata de una limitación de sus datos.

Una de las principales conclusiones del nuevo estudio es que después de un seguimiento promedio de casi 14 años, los participantes que compensaron con más sueño adicional durante el fin de semana (desde un poco más de una hora hasta aproximadamente 16 horas) tenían un 19% menos de probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas, en comparación con el grupo que durmió menos durante el fin de semana.

✘ Expertos sugieren que dormir más los fines de semana puede contrarrestar los efectos negativos de la falta de sueño entre semana. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Los beneficios de un buen descanso

“En los últimos 50 años, se ha perdido el 25% de las horas de sueño. Con la pandemia por el coronavirus, se alteraron aún más los hábitos del sueño, el uso de la luz artificial y los problemas de estrés, más personas tienen problemas para dormir y duermen menos horas”, dijo en una nota anterior a Infobae el doctor Daniel Pérez Chada, director de la Clínica del Sueño del Hospital Universitario Austral.

“Hay una sobreadaptación a dormir menos horas, pero la persona no se acostumbra”, señaló. “Durante las horas de sueño, se segregan hormonas, se consolidan la memoria, se favorece el proceso del sistema inmune, entre otros beneficios”, agregó el especialista.

Un informe de la Universidad Nacional de Colombia suscrito por el doctor Barnard Antonio Bello Cáceres médico de la División de Salud de la Dirección de Bienestar Universitario precisa que dormir plácidamente y tener un sueño reparador, es un aspecto fundamental para el bienestar de las personas, y que tener un buen descanso permite disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo, tener mayor concentración en el estudio y el trabajo, entre otras.

✘ Descansar bien aporta buen humor para el resto de la jornada (Imagen ilustrativa Infobae)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) alrededor del 40% de la población mundial, duerme mal y sufre de trastornos de sueño. Por su parte, la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño (ACMES) indicó en un estudio que el 59% de los colombianos padece problemas a la hora de ir a dormir y alrededor del 45% debe consumir alguna pastilla para poder

descansar.

“El sueño es una función vital de los organismos cordados (cerebrales) que consiste en aumentar la latencia de respuesta a estímulos sensoriales externos, manteniendo funciones básicas, disminuyendo la actividad motriz y en los humanos llevando a cabo manifestaciones oníricas (percepción de imágenes, olores, sonidos) que generalmente están relacionadas con actividades cotidianas, miedos o deseos. Generalmente, se relaciona con la ausencia de luz y la disminución de estímulos visuales y auditivos, en lo que se conoce como ritmo circadiano”, sostuvo Bello Cáceres.

Y concluyó: “La importancia del sueño radica en la regulación de actividades fisiológicas fundamentales, manteniendo la temperatura corporal, disminuyendo la frecuencia cardíaca y tensión arterial, cumpliendo el ritmo circadiano mencionado previamente que implica una etapa de actividad y otra de descanso cada 24 horas. Además, contribuye a la asimilación de los aprendizajes y emociones obtenidos en el día, también ayuda a la plasticidad neuronal, reparando el entorno neuronal”.

✘ La reparación del organismo, particularmente del cerebro ocurre en el sueño (Imagen ilustrativa Infobae)

En una declaración a la Gaceta de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el doctor Óscar Próspero García, investigador del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina destacó que el dormir debe considerarse como una inversión que está directamente relacionada con nuestra buena salud; las primeras consecuencias de no dormir están en el deterioro de los procesos cognitivos como lo es el razonamiento, la toma de decisiones y la memoria.

“Dormir bien nos permite tener buen humor, estar atentos y tomar mejores decisiones, mientras que al dormir mal estamos enojados, sensibles, intolerantes, y cometemos errores de juicio que pueden trascender y ser muy graves”, sostuvo el experto.

Y agregó: “Mientras dormimos se liberan algunos jugos del cerebro, como a mí me gusta denominarlos, que técnicamente les llaman neurotransmisores, pero también se degradan otros que este órgano no necesita durante la vigilia y por eso en el dormir los degradamos, los quitamos y el cerebro, por decirlo así, se limpia de impurezas mientras estamos dormidos y eso hace que el aparato mental funcione mejor”.

✘ El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. (Imagen Ilustrativa Infobae)

Equilibrio energético y molecular

“El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor”, explica el doctor Merrill Mitler, experto en sueño y neurocientífico de los Institutos de Salud de los EEUU (NIH, por sus siglas en inglés).

Cuando uno está cansado, no tiene el mejor rendimiento posible. El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. “La realidad es que cuando observamos a alguien que ha descansado bien, esa persona está operando a un nivel distinto que quienes intentan seguir con una o dos horas de sueño por noche”, cuenta Miller.

“La pérdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas y atención a los detalles”, explica Miller. Las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión.

✘ Dormir al menos 7 horas diarias, acompañado de hábitos saludables, puede reducir hasta un 65% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, según un estudio del *Journal of the American College of Cardiology*. (Imagen Ilustrativa Infobae) Investigaciones anteriores han demostrado que no dormir lo suficiente está asociado con una mala salud. Un estudio publicado en el *Journal of the American College of Cardiology* concluyó que aquellas personas que, además de llevar unos hábitos de vida saludables como realizar actividad física de forma regular, mantener una alimentación equilibrada, moderar el consumo de alcohol y no fumar, duermen un mínimo de siete horas al día, reducen hasta en un 65% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El mismo estudio estimó que en esas personas el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular baja un 83% en comparación con aquellas personas que no siguen ningún hábito de vida saludable. Entre otras razones, porque un sueño reparador mejora la función endotelial y ayuda a disminuir la presión arterial, ya que mientras dormimos se produce una relajación muscular que también afecta a las arterias. Esta relajación provoca una bajada

fisiológica de la presión arterial de entre un 10% y un 15%.

También afirmó que por el contrario, dormir poco se asocia a una mayor incidencia de sobrepeso, obesidad, hipertensión y niveles altos de colesterol y triglicéridos. Otros estudios publicados en European Heart Journal revelan que las personas que padecen insomnio tienen mayor riesgo de desarrollar insuficiencia cardiaca.

Según los datos obtenidos en esta investigación, quienes mostraban tres o más síntomas de insomnio tenían un riesgo más de tres veces mayor de desarrollar insuficiencia cardiaca en comparación con aquellos que no tenían problemas de sueño.

Con información de infobae.com