

Dormir mal: las enfermedades que están detrás de una mala calidad del sueño

La mala calidad en el sueño está asociada a una serie de enfermedades que van más allá del cansancio que siente el cuerpo tras dormir mal. Aunque en la vida adulta se ha normalizado el cansancio diario y lo atribuyen a aspectos como el estrés, la edad o a pocas horas de sueño, **la ciencia médica apunta que esto implica altos riesgos para la salud.**

Dormir es tan básico e importante como respirar o comer. De acuerdo con el National Heart, Lung, and Blood Institute de Estados Unidos la deficiencia de sueño ocurre cuando una persona no duerme lo suficiente, duerme a deshoras, no alcanza un sueño de calidad o tiene un trastorno que impide descansar bien.

Este instituto indica que **la falta de sueño está relacionada con problemas crónicos, entre ellos enfermedad cardíaca, enfermedad renal, presión arterial alta, diabetes, accidente cerebrovascular, obesidad y depresión.** También puede aumentar el riesgo de lesiones por accidentes, errores laborales o somnolencia al conducir.

Enfermedades cardíacas

El sueño está dentro de la Life's Essential 8, una lista de hábitos y factores clave para proteger la salud cardiovascular, elaborada por el American Heart Association, la cual recomienda **un lapso de sueño entre las 7 y 9 horas por noche para personas adultas.**

La asociación destaca que un buen sueño no solo genera descanso, buen ánimo y concentración, sino que ayuda a cuidar el corazón y puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Apnea del sueño: un trastorno que afecta el descanso

Se trata de un trastorno en el cual la respiración se detiene y se reinicia varias veces durante la noche. Para muchos de los que lo padecen es imperceptible ya los microdespertares pueden ser tan breves que no se recuerdan al día siguiente.

El portal especializado en medicina Mayo Clinic precisa alguno de los síntomas de este trastorno: **ronquidos fuertes, pausas en la respiración observadas por otra persona, despertar con sensación de ahogo, sueño excesivo durante el día**, dolor de cabeza por la mañana, dificultad para concentrarse, cambios de ánimo y presión arterial alta.

Por ello, recomiendan consultar a un profesional de la salud si hay ronquidos intensos, pausas al respirar, despertares con ahogo o somnolencia diurna excesiva.

Los síntomas silenciosos del mal dormir

Hay señales que el cuerpo emite cuando está afectado por la falta de sueño: irritabilidad, ansiedad, dificultad para tomar decisiones, problemas de memoria, antojos, bajo rendimiento, sensación de niebla mental o dificultad para reaccionar.

Según el National Heart, Lung, and Blood Institute de Estados Unidos, la deficiencia de sueño puede interferir con el trabajo, la escuela, la conducción y la vida social, y también puede afectar la capacidad de aprender, enfocarse, reaccionar y regular emociones.

La cantidad de sueño necesaria para un adulto

La American Academy of Sleep Medicine y la Sleep Research Society recomiendan que las personas adultas duerman siete horas o más por noche de manera regular para favorecer una salud óptima.

Y aunque estos horarios no son una regla rígida sino una referencia médica: si una persona duerme menos de siete horas de manera habitual y además presenta cansancio, somnolencia o problemas de concentración, puede ser momento de revisar sus hábitos y, si persiste, buscar evaluación profesional.

Los malos hábitos que afectan el sueño

Hay hábitos como **el uso del celular en la cama, consumo de cafeína tarde, cenar pesado, tomar alcohol antes de dormir, trabajar hasta el último minuto**, dormir en horarios irregulares o mantener la habitación con luz, ruido o temperatura incómoda.

La American Heart Association señala que los hábitos de sueño tienen un efecto duradero en la salud general y que incluso ajustes tecnológicos, como modificar el uso de dispositivos

antes de dormir, pueden ayudar a mejorar la higiene del sueño.

Señales de alerta

El sueño sostiene funciones vitales del cuerpo, cuando falla de manera repetida, no solo afecta el humor o el rendimiento; también puede reflejar o agravar problemas metabólicos, cardiovasculares, respiratorios y mentales.

Lo recomendable, inicialmente, es observar patrones y determinar si el cansancio es persistente, si el sueño no repara o si hay señales compatibles con apnea del sueño, **la ruta más segura es acudir con un profesional de la salud**, reseña [Fayerwayer](#).

Banca y Negocios