

La privación del sueño es perjudicial para la salud

Probablemente sepas que se recomienda dormir unas ocho horas cada noche, pero casi el 40 % de los adultos estadounidenses por lo general duermen menos de siete. Los estudios muestran que la falta constante de sueño puede causar estragos en el cuerpo. Y si te has acostumbrado a la privación del sueño, es posible que ni siquiera te des cuenta de que estás pagediéndola.

“La privación del sueño puede afectar al cuerpo de muchas maneras diferentes, pero las personas tienden a sentirse mejor de lo que realmente están”, dice Steven Holfinger, especialista en medicina del sueño en el Wexner Medical Center de la Universidad Estatal de Ohio.

Si bien cualquier pérdida de sueño puede afectar a tu cuerpo e impedir tu funcionamiento, la privación a largo plazo es la más preocupante. La privación crónica del sueño puede llevar a lo que los expertos llaman “deuda del sueño”: horas de sueño que has perdido y no has recuperado con el tiempo. En general, cuanto más deuda acumules, peor se encontrará tu cuerpo y mayor será tu riesgo de complicaciones de salud a largo plazo, advierte Holfinger.

La buena noticia: ponerse al día con el sueño perdido puede reducir tu riesgo de problemas de salud. El primer paso, sin embargo, es reconocer que estás privado del sueño.

Por eso, aquí hay algunas señales que debes tener en cuenta –incluyendo la orientación de expertos– para volver al camino correcto.

Privación leve del sueño

También conocida como privación aguda del sueño, la privación menor del sueño significa que estás durmiendo muy poco, de forma temporal.

Quizás hayas tenido una noche en la que básicamente no dormiste, o una o dos noches consecutivas de menos sueño del que necesitas. Esto incluso puede sucederle a personas que están en la cama durante ocho horas todas las noches: si te despiertas varias veces, es posible que no estés obteniendo un sueño de calidad, lo que también puede provocar síntomas de privación menor del sueño, según Rebecca Robbins, instructora en la Escuela de Medicina de Harvard y científica asociada en la

División de Trastornos del Sueño y Circadianos del Hospital Brigham and Women's.

Una señal reveladora de la privación menor del sueño es la confusión diurna: una sensación general de estar como desconectado. "Tus ojos pueden estar abiertos, pero tu vigilancia disminuye porque tu cerebro está en modo de sueño", dice Aruna Rao, profesora asistente de neurología en la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins. La mayoría de nosotros cree que es normal tener una caída de energía por la tarde, pero Robbins dice que sentirse desconectado por la tarde es en realidad una señal de alerta de privación menor del sueño.

Físicamente, es posible que también tengas más hambre de lo normal, especialmente por consumir carbohidratos y azúcar, dice Rao, porque tu cuerpo está tratando de compensar la energía perdida.

Tu atención y memoria a corto plazo también se ven afectados por la privación aguda del sueño, dice Kin Yuen, médico especialista en medicina del sueño y profesor asistente en el Centro de Trastornos del Sueño de la Universidad de California en San Francisco. Podrías notar que es más difícil concentrarte en el trabajo, por ejemplo. Ella comenta que algunas tareas mundanas que puedes hacer automáticamente pueden no verse afectadas. "Pero las cosas que requieren atención sostenida tienden a deteriorarse".

Con la privación del sueño a corto plazo, también es más difícil controlar tus emociones, lo que te hace sentir más irritable o impulsivo. Y si tienes ansiedad o depresión, tus síntomas podrían empeorar. Ese estrés emocional puede dificultarte el sueño por la noche, lo que, según Robbins, puede perpetuar un ciclo de privación del sueño.

La privación mayor (o crónica) del sueño ocurre cuando no obtienes suficiente sueño de calidad de forma constante. Tal vez estés cuidando a un nuevo bebé y solo hayas estado durmiendo dos o tres horas por noche durante unas semanas, o has estado lidiando con el insomnio a largo plazo.

De cualquier forma, no has podido recuperar las horas perdidas y tu cuerpo está sufriendo las consecuencias.

En general, más deuda de sueño conduce a síntomas más extremos de privación y un mayor riesgo de problemas de salud a largo plazo. La pérdida crónica de sueño es una forma de estrés que puede desencadenar inflamación en todo el cuerpo. Rao dice que

esto puede aumentar el riesgo de numerosas condiciones de salud, desde enfermedades cardíacas hasta mentales.

La pérdida crónica de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades mentales como ansiedad y depresión, dice Robbins, o empeorar las condiciones existentes. También puede afectar la memoria de manera mucho más notable que la privación menor del sueño. Incluso las tareas rutinarias pueden volverse más difíciles de completar cuanto más tiempo pases sin dormir, dice Yuen. También puede volverse más difícil aprender cosas nuevas, porque el cerebro formula y consolida recuerdos mientras duermes.

Los estudios también han relacionado la privación crónica del sueño en la mediana edad con una mayor incidencia de demencia y enfermedad de Alzheimer, posiblemente porque es durante el sueño que el cerebro se libera de neurotoxinas que afectan la memoria.

La falta de sueño también altera las hormonas que le indican a tu cuerpo cuando tienes hambre y estás lleno, así como otras hormonas que regulan tu metabolismo. Además, “si estás despierto cuando deberías estar durmiendo, tu cuerpo conserva más glucosa”, dice Rao. Todos estos factores, combinados con niveles de energía diurnos más bajos, pueden aumentar el riesgo de resistencia a la insulina, diabetes y, con el tiempo, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Recuperando el déficit de sueño

Puedes recuperarte del déficit de sueño siempre y cuando tengas la oportunidad de ponerte al día.

En primer lugar, determina cuántas horas de sueño necesitas realmente. Según Holfinger, la mayoría de los adultos necesitan alrededor de ocho horas más o menos. (Los jóvenes, adultos mayores o las personas crónicamente privadas de sueño pueden necesitar más). Piensa en cuántas horas de sueño necesitarías para sentir que has descansado si no tuvieras que levantarte temprano en la mañana y prioriza eso como una rutina.

Luego, trata de tener un horario consistente para el momento de acostarse y levantarse, lo que puede mantener tu ritmo circadiano en equilibrio (y ayudarte a dormir y permanecer dormido por la noche). Antes de acostarte, Robbins recomienda implementar una rutina de relajación para ayudar a indicarle a tu cuerpo que es hora de dormir.

Evita beber demasiado alcohol antes de acostarte, deja de tomar cafeína por la tarde y deja de usar dispositivos electrónicos

horas antes de acostarte. Además, se ha descubierto que hacer ejercicio durante el día puede ayudar a dormir mejor por la noche.

Si tienes un déficit crónico de sueño, sé paciente; así como tardaste en acumular la deuda de sueño, necesitarás tiempo para recuperarla, dice Holfinger.

Por ejemplo, si pierdes una noche completa de sueño, necesitarás dormir unas pocas horas extra durante una semana para recuperarte. Las siestas diurnas pueden ayudarte a recuperar el tiempo perdido, pero Rao sugiere limitarlas a 20 minutos y antes de la 1 pm para no interrumpir el sueño nocturno.

Lo importante, en primer lugar, es darse cuenta de que tienes un déficit de sueño para que puedas tomar medidas que te permitan solucionarlo. Los resultados valdrán la pena el esfuerzo. “Todo funcionará mejor y de manera más eficiente si priorizas tu sueño”, dice Rao.

Con información de El Diario