

Malos hábitos para dormir aumentan posibilidad de sufrir un infarto

Un estudio publicado en *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology* revela que los malos hábitos de sueño pueden incrementar el riesgo de sufrir de los primeros signos de enfermedades del corazón.

Los resultados se desprendieron de una investigación que se realizó en base a más de 47.000 adultos jóvenes y de mediana edad, quienes completaron un cuestionario de sueño y a quienes se les practicaron pruebas avanzadas para detectar lesiones coronarias tempranas y medir la rigidez arterial.

Los adultos que dijeron que tenían mala calidad del sueño presentaban un 20% más de calcio coronario que los que informaron de buena calidad del sueño. «También se observó un patrón similar cuando se midió la rigidez arterial», añade Yoosoo Chang, coautora del estudio y profesora asociada en el Centro de Estudios de Cohorte en el Hospital Kangbuk Samsun, en Seúl.

«Los adultos con mala calidad del sueño tienen arterias más rígidas que las personas que duermen siete horas al día o han tenido buena calidad del sueño. En general, vimos niveles más bajos de enfermedad vascular en los adultos que duermen siete horas al día e informan de buena calidad del sueño», explica.

Para dictaminar la situación, se evaluaron algunos factores como las lesiones coronarias tempranas por lo que se midiendo la presencia de calcio en las arterias coronarias y la rigidez arterial a través de la velocidad, o la rapidez, de la onda de pulso entre las arterias en la parte superior del brazo y el tobillo.

Tras medir el calcio coronario, los investigadores encontraron que los adultos que duermen cinco o menos horas al día tienen un 50 por ciento más de calcio en las arterias coronarias que aquellos que duermen siete horas al día. Los que registran nueve o más horas al día de sueño presentan más de un 70 por ciento más de calcio coronario en comparación con aquellos que duermen siete horas.

Las conclusiones del estudio ponen de relieve la importancia de la cantidad adecuada de sueño y la calidad para mantener la

salud cardiovascular. «Para los médicos, podría ser necesario evaluar la calidad del sueño de los pacientes cuando estudian el riesgo cardiovascular y el estado de salud de hombres y mujeres», afirma Chan-Won Kim, coautor principal del estudio y profesor clínico asociado en el Centro de Estudios de Cohortes en el Hospital Samsun Kangbuk de la Escuela de Medicina de la Universidad de Sungkyunkwan en Seúl, Corea del Sur.

Con información de [que.es](https://www.que.es)