

Nueve consejos de experto para conseguir un sueño saludable

Publicado el: 01-04-2022

Los problemas del sueño constituyen una epidemia mundial que amenaza la salud y la calidad de vida de hasta el 45 % de la población mundial.

Con motivo del **Día Mundial del Sueño**, que se celebra este viernes, investigadores, profesionales de la salud y pacientes, pretenden reivindicar, bajo el lema «Sueño de calidad, mente sana, mundo feliz», la importancia del descanso como medida de protección de la salud mental.

«Por un lado, prácticamente todos los trastornos mentales están asociados a una mayor frecuencia de **insomnio**, y por otro, el insomnio es un importante factor de riesgo para padecer algunos trastornos mentales, especialmente la **depresión** clínica», afirma el doctor Diego García Borreguero, coordinador de la Sociedad Española de Sueño (SES) para los actos del Día Mundial del Sueño, un evento internacional organizado por la World Sleep Society (WSS).

Se estima que alrededor del 75% de los pacientes con depresión padecen de insomnio, un problema con el sueño que con frecuencia persiste una vez superada la enfermedad. A su vez, según los estudios, se sabe que los pacientes con insomnio crónico tienen un riesgo medio tres veces superior de padecer a medio plazo depresión clínica en comparación con la población que no padece de insomnio.

«Debe de entenderse que el insomnio y la depresión son dos entidades clínicas, cada una con sus propias causas y diferentes cursos clínicos, y que la visión común de que el insomnio es un mero síntoma de la depresión es excesivamente simplista. Ahora bien, ambas se refuerzan mutuamente: padecer de insomnio eleva el riesgo de padecer de depresión, y viceversa, aunque el tratamiento de ambos cuadros debe de ser realizado por separado», añade García Borreguero.

El portavoz de la Sociedad Española de Sueño invita en todo caso a diferenciar entre la falta de sueño -por los motivos que sean- y el insomnio, caracterizado por una dificultad para iniciar y/o mantener el sueño. En todo caso, la primera también tiene un impacto sobre la salud mental. «La falta de sueño altera a corto plazo el estado mental y causa síntomas depresivos (además de otros problemas de salud, como es un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, obesidad, o neurológicas). Pero, además, a largo plazo, esta falta de sueño también acaba por incrementar el riesgo de depresión», argumenta García Borreguero, que se cuestiona si, sabiendo que el riesgo de padecer depresión clínica a lo largo de la vida en los países desarrollados es del 25% y que según la OMS este cuadro está adquiriendo proporciones epidémicas, «no deberíamos preguntarnos en qué medida algunos factores relacionados con nuestro estilo de vida, como es el sueño, no pueden estar contribuyendo a este incremento de la incidencia».

En opinión del doctor Diego García Borreguero, la sociedad no es suficientemente consciente de la relación entre sueño y salud mental y de la importancia de un buen descanso para proteger esa salud. «El sueño suele ser frecuentemente considerado como algo prescindible, al menos en la

medida en la que a corto plazo no altere demasiado la calidad de vida o nuestro bienestar. Y aunque el bienestar resulte importante, el problema no es tanto el corto plazo, sino el medio y largo plazo», afirma el experto, que define «buen descanso» como el número de horas que cada persona debe dormir para encontrarse bien física y mentalmente durante el día.

Un número de horas que, señala, es individual porque viene predeterminado genéticamente y en ningún caso se debería acortar: «La genética determina en buena medida a qué hora nos sentiremos cansados por la noche y también a qué hora nos despertaremos por la mañana. Ambos procesos, dormirnos por la noche y despertarnos por la mañana, **deben de ocurrir de manera natural**. Todo lo que sea alterarlo y, sobre todo, acortar el tiempo de sueño, acaba por cobrarse un precio sobre nuestra salud mental, pero también sobre nuestra salud metabólica y cardiovascular. No en vano, los estudios epidemiológicos muestran que aquellas personas que duermen menos suelen sufrir un acortamiento de la esperanza de vida».

Para conseguir ese ansiado «**buen descanso**», García Borreguero considera que el pilar fundamental es «la regularidad» en cuanto a los horarios de acostarse y levantarse y, también, el hecho de despertar mediante la luz natural, «algo muy olvidado, pero muy saludable». «Aunque el sueño no es el único factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades mentales, dormir suficiente es uno de los instrumentos más sencillos que tenemos en nuestra mano para reducirlo», concluye.

Además de la citada regularidad en los horarios de sueño, desde la World Sleep Society ofrecen otros nuevos **consejos para conseguir un sueño saludable en adultos**:

1. Si se tiene la costumbre de dormir **siesta**, ésta **no debería exceder los 45 minutos**.
2. Es recomendable **evitar la ingesta excesiva de alcohol** durante las cuatro horas previas a acostarse y, en la medida de lo posible, **no fumar**.
3. **Evitar la cafeína** seis horas antes de acostarse. Esto incluye el café, el té y muchos refrescos, así como el chocolate.
4. **Prescindir de las comidas pesadas**, picantes o azucaradas cuatro horas antes de acostarse.
5. Es aconsejable realizar **ejercicio con regularidad**, pero no justo antes de acostarse.
6. Para dormir, se recomienda usar **ropa de cama cómoda**.
7. Es importante que la habitación esté **bien ventilada y a una temperatura cómoda** para dormir (ni mucho frío, ni mucho calor).
8. Se recomienda **evitar toda fuente de ruido** que pueda entorpecer el descanso y eliminar la mayor cantidad de luz posible.
9. Es aconsejable **reservar la cama únicamente para dormir** y tener sexo. Es decir, no se debería utilizar como oficina, sala de trabajo o espacio de recreo.