



La ciencia del buen dormir

DORMIR BIEN SE HA VUELTO UN DESAFÍO COTIDIANO. MIENTRAS CERCA DEL 60% DE LOS ADULTOS TIENE PROBLEMAS PARA DESCANSAR, LOS EXPERTOS ENTREGAN UNA SERIE DE RECOMENDACIONES QUE NO BUSCAN SOLO DORMIR MÁS, SINO DORMIR MEJOR: ENTENDER LOS RITMOS DEL CUERPO, CREAR HÁBITOS SOSTENIBLES Y CONVERTIR EL DESCANSO EN UN ACTO DE AUTOCUIDADO.

POR Valentina Cuello Trigo

Cada noche la nutricionista Andrea Aranda repite el mismo ritual: cerca de las once se prepara una infusión o un té caliente, luego sube hasta su habitación en la casa que comparte con sus padres en la comuna de La Florida, se pone el pijama y comienza una rutina de *skincare* que no demora más de diez minutos. Cuando Aranda termina, ordena su cama y cerca de la medianoche ya está lista para dormir.

Pero el sueño no llega hasta pasadas las dos de la madrugada.

Desde que dejó de trabajar, Andrea Aranda se levanta alrededor de las nueve de la mañana. Cuando tenía que entrar temprano lo hacía a las siete, durmiendo mucho menos.

—Además de que quizás no duermo tantas horas durante la noche, tampoco son de corrido, porque despierto varias veces... cinco o incluso seis cada noche —dice la joven de 26 años y comenta que ha

probado distintas estrategias para dormir mejor: dejar de mirar pantallas antes de acostarse, tomar infusiones calientes y realizar actividad física de manera regular, con la esperanza de mejorar la calidad de su descanso.

El caso de Aranda refleja una tendencia creciente en Chile. Según una encuesta realizada por CORPA —una agencia que recopila información sobre comportamientos, preferencias y percepciones del consumidor—, los chilenos reportan altos niveles de problemas de sueño.

Entre los más frecuentes destacan sentirse agotados al despertar, dormir una cantidad insuficiente de horas, tener dificultad para conciliar el sueño y despertarse varias veces durante la noche, con un 23% que afirma hacerlo más de dos veces.

Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Las Condes, describe un

fenómeno similar: alrededor del 60% de las personas adultas tiene alguna complicación con el sueño, aunque hay que prestar atención a la duración de este.

—Si esto ocurre menos de tres días a la semana, su resolución tiene que ver con mejorar hábitos de sueño más que con indicaciones de medicamentos. Pero si dura más de un mes, hay que estudiarlo.

Fernando Schifferli, neurólogo especializado en medicina del sueño de Integramédica, reconoce:

—Aún falta que en la educación se incorporen elementos básicos de bienestar y salud, como el concepto de las condiciones para un buen sueño, el consumo de nutrientes en los horarios adecuados y el requerimiento de movimiento del cuerpo. Todo ello es imprescindible para la salud.

Tal como Andrea Aranda lo ha hecho con infusiones y rutinas nocturnas, hoy las estrategias que buscan un sueño reparador cada vez ganan más terreno entre quienes intentan reconciliarse con el descanso.

NO SOLO DORMIR MÁS

Para Carolina Aguirre, directora del Centro del Sueño de UC Christus, entender cómo dormimos requiere mirar dos dimensiones que no siempre van juntas: la cantidad y la calidad.

—Para que el sueño sea bueno en cantidad, en un adulto debe ser en general entre siete y ocho horas; y para que sea de buena calidad, tiene que ser continuo y lo suficientemente profundo —dice Aguirre, quien además aclara que existen diferencias individuales: hay personas que genéticamente necesitan más o menos horas de sueño, los llamados dormidores largos o cortos, aunque estos últimos son excepcionales.

—La mayoría de quienes dicen funcionar bien durmiendo poco, en realidad viven con una deuda de sueño crónica —añade Aguirre.

Durante años, la conversación se centró en dormir más. Hoy, la tendencia es dormir mejor.

Según un informe de Mintel, agencia británica de datos sobre consumidores y mercados, el 88% de los consumidores en Estados Unidos y el 64% en Alemania considera que la calidad del sueño es determinante para el bienestar en general.

La Facultad de Medicina de Harvard ha difundido una serie de hábitos simples —conocidos como higiene del sueño— que pueden propiciar un mejor descanso: mantener un dormitorio fresco y oscuro, con cortinas *blackout* o un antifaz, cenar liviano y al menos tres horas antes de acostarse, además de evitar el alcohol.

—Al dormir bien durante la noche, se produce una serie de fenómenos antiinflamatorios, recuperación neuronal, disminución de la presión arterial y de células precancerosas; por lo tanto, se produce una limpieza cerebral —dice la neuróloga Evelyn Benavides,

El neurólogo Schifferli plantea distinciones respecto a las necesidades de descanso:

—Las mujeres requieren un poco más de sueño que los hombres; sin embargo, hay períodos en los que pierden sueño, como en la menstruación, el embarazo o la crianza de bebés.

El profesional afirma que los jóvenes requieren más horas de sueño que los adultos, pero tienden a transgredir los horarios del dormir por el interés en socializar, la presencia de distractores y el estrés educacional.

La mirada de Margarita Bórquez, académica del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile, lo refleja:

—El momento del día en que podemos disponer libremente de nuestro tiempo es cuando no estamos trabajando, estudiando, realizando labores de la casa o cuidados, y esto coincide muchas veces con las horas de la noche —plantea la académica.

No obstante, enfatiza la necesidad de un cambio de hábito, ya que

no existe mejor estrategia para mejorar el sueño que modificar rutinas y conductas.

Estos cambios, advierte Bórquez, requieren tiempo y constancia: no ocurren de la noche a la mañana y suelen necesitar al menos 12 semanas para comenzar a mostrar resultados.

SINCRONIZAR EL CUERPO

Dormir con el reloj biológico, no contra él. Esa es la premisa detrás del *sleep syncing*, la tendencia que busca alinear los horarios de descanso con los ritmos circadianos naturales —el reloj interno que regula sueño y vigilia— del cuerpo. En otras palabras, dormir y despertar siempre a la misma hora para que el cerebro “sepa” cuándo es de día y cuándo debe descansar.

—Este reloj necesita estas señales externas para sincronizarse con el día y la noche, entonces levantarse todos los días a la misma hora, que en el fondo nos llegue luz temprano, hace que este reloj se entere de que el día comenzó —explica Carolina Aguirre.

Asimismo, Aguirre añade que quienes cuidan su sueño suelen mantener rutinas muy similares todos los días, tanto en la hora de levantarse como en la de realizar actividades físicas o alimentarse.

—En el fondo van avanzando en su día de una manera previsible que hace que este reloj esté siempre sincronizado —dice la directora del Centro del Sueño de UC Christus.

Frente a esto, entre las recomendaciones que entrega Clínica Mayo para mejorar el sueño se encuentra mantener horarios regulares de descanso: acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana, para reforzar el ritmo natural de sueño y vigilia del cuerpo.

Una rutina de sueño sincronizada también reduce la ansiedad, equilibra las hormonas y mejora la concentración.

En esa misma línea, Gonzalo Nazar, otorrinolaringólogo del Centro del Sueño de Clínica MEDS, plantea que exponerse a la luz solar y realizar ejercicio de manera habitual —aunque no en las horas previas a dormir— contribuyen a regular el ciclo circadiano. En tanto, las siestas que pueden tomarse en el día no deben durar más de 30 minutos.

—El ambiente del dormitorio debe ser cómodo, fresco, silencioso y oscuro, reservando la cama única-

mente para dormir o la intimidad. Es muy importante reducir el uso de pantallas, al menos una hora antes de dormir —aconseja Nazar.

Según investigaciones de la Universidad de Harvard, mantener una rutina de sueño sincronizada no solo mejora la calidad del descanso, sino que también ayuda a reducir la ansiedad, equilibrar las hormonas y favorecer una mejor concentración y energía a lo largo del día.

DEL MOVIMIENTO A LA RESPIRACIÓN

Andrea Aranda ha notado una relación entre el ejercicio y la calidad de su descanso. Suele realizar entre 30 y 90 minutos de entrenamiento de fuerza, resistencia, movilidad articular y asegura que esos días duerme mejor, aunque el efecto depende del horario. Cuando entrena muy tarde o cerca de la hora de dormir, nota el efecto contrario: queda más activa y con más energía. Sin embargo, después de un par de horas, aparece una sensación de calma.

—Ahí viene todo el relajo de haber hecho actividad física, no por estar cansada, sino porque solté energía. Eso me ayuda a dormir.

Tal como Aranda, la neuróloga Evelyn Benavides remarca la necesidad de establecer horarios donde en el bloque de la mañana se

concentre el mayor número de actividades, considerando el ejercicio al menos durante media hora.

La psicóloga Margarita Bórquez enfatiza los ejercicios de respiración para ayudar a conseguir un buen descanso:

—Dentro de las técnicas de relajación que son valoradas por su efectividad, encontramos la respiración diafragmática y la relajación muscular progresiva de Jacobson, que se basa en el principio fisiológico de que no podemos estar tensos y relajados al mismo tiempo.

Según la Fundación del Sueño en Estados Unidos, la respiración diafragmática consiste en inhalar despacio, dejando que el abdomen se eleve mientras el pecho permanece quieto, y luego exhalar, permitiendo que se envíe señales de calma al cuerpo. Otro recomendación es la *box breathing*, que combina respiración y visualización, siguiendo un ritmo de cuatro tiempos: inhalar por la nariz contando hasta cuatro, mantener el aire otros cuatro, exhalar lentamente por la boca y volver a sostener la respiración durante cuatro segundos.

La psicóloga Bórquez recomienda que para quienes no logran conciliar el sueño por la acumulación de pensamientos o preocupaciones, se levanten, tomen papel y lápiz y escriban lo que ronda en la mente. Hacer listas de pendientes o anotar lo que inquieta, explica, ayuda a disminuir el estrés y facilita que el cuerpo y la mente se relajen para dormir.

No obstante, la especialista advierte:

—Las personas pueden contar con toda la información disponible sobre qué hacer y qué no hacer para mejorar su calidad de sueño, pero no todas llegan a incluir estas recomendaciones en su vida diaria; se requiere motivación, acompañamiento y retroalimentaciones a lo largo del proceso.

SUPLEMENTAR COMO ALTERNATIVA

Los suplementos vinculados al sueño se han convertido en una de las principales tendencias de bienestar. Fernando Schifferli reconoce entre ellos el uso del magnesio, el omega 3 y los alimentos con triptófano, a los que también se suma la melatonina.

Una encuesta elaborada por la American Academy of Sleep Medicine en Estados Unidos hace dos años evidenció que un 64% de los adultos ha tomado melatonina alguna vez para ayudar a dormir. El estudio —realizado en más de dos mil personas— constató que el uso de este suplemento se ha masificado en los últimos años, pasando de ser una opción puntual a convertirse en una práctica habitual dentro de las rutinas de descanso.

Carolina Aguirre advierte que su uso requiere precisión:

—La gente toma dosis inadecuadas en momentos inadecuados, porque la gracia de usar melatonina es que apoye la producción propia.

El otorrinolaringólogo Gonzalo Nazar aborda el rol del magnesio y el triptófano. El magnesio contribuye a relajar el sistema nervioso y participa en la producción de melatonina. El triptófano, en tanto, es un aminoácido que el organismo transforma en serotonina y luego en melatonina, ambas necesarias para favorecer un sueño continuo.

—Esto sugeriría que ambos suplementos podrían tener un efecto complementario positivo en la conciliación y calidad del descanso —dice Nazar, quien enfatiza que, pese a su potencial, no deben entenderse como una solución aislada:

—Los suplementos pueden servir como apoyo, pero siempre sobre la base de unos hábitos saludables de descanso. ■

LINEA
sense

transforma la
experiencia
de servir



<Ou>

www.ouchile.cl
@ouchile.cl

