

[Sociedad](#) | Martes, 25 de octubre de 2011

Según expertos, la falta de descanso puede generar enfermedades o accidentes

La hora de recuperar la siesta

Dormir mal, o poco, en la noche “tiene impacto en la vigilia”, explica Daniel Vigo, investigador del Conicet. Paliarlo, o al menos moderarlo, “es en parte el rol de la siesta”, sostiene. Debería durar como máximo 40 minutos.

Los especialistas en sueño dicen que llegó la hora de recuperar la siesta antes de que la situación se agrave aún más: las mujeres y los hombres de 1950 descansaban más. O, por lo menos, dormían, en promedio, dos horas más cada noche. “Hace 60 años, el promedio de sueño era de ocho horas, y ahora los distintos estudios muestran que en las sociedades urbanas y desarrolladas, como las de Buenos Aires, San Pablo o México DF, actualmente el promedio está en seis horas y media, siete como máximo”, señala Daniel Vigo. Investigador del Conicet, especializado en psicofisiología y también integrante del proyecto Mars500 (la simulación de un viaje a Marte, que comenzó en junio del año pasado, en un centro de Moscú), Vigo es uno de los especialistas que durante estos días participan de la “Primera semana de la siesta, el sueño y la calidad de vida en Buenos Aires” (ver aparte).

La falta de descanso, que Vigo prefiere denominar “deuda de sueño”, se ve en mujeres y hombres, “en gente adulta en rango de actividad productiva, pero también en adolescentes”. En todos los casos, sin ser la causa directa, ese descanso incompleto se puede vincular con enfermedades, falta de rendimiento, riesgo de accidentes. Paradójicamente, el investigador cree que esa falta de descanso, tan inhumana y a contramano de las tendencias de calidad de vida que procuran estimular las nuevas políticas de recursos humanos en las empresas, “se asocia con el desarrollo de la civilización, y esto dicho en todo sentido”.

Estudios que realizaron en los últimos años investigadores de la Sociedad Latinoamericana de Sueño, señalan que hay una “prevalencia del 38 por ciento de trastornos de sueño en la población adulta normal”. Además, “la gravedad del problema aumentó con la edad y fue mayor en las mujeres”. “En promedio, las dificultades del sueño fueron de larga duración (5 años) y frecuentes (15,5 noches por mes).” Muchas veces, las personas que participaron de los estudios dijeron que quisieran dormir, en promedio, 8,2 horas cada noche, pero “el tiempo promedio que se declaró fue de 5,8 horas de sueño” por día. ¿A qué se debe la diferencia entre el deseo y la realidad? Al “estrés y otras preocupaciones”.

Dormir mal, o poco, en la noche “tiene impacto en la vigilia”, explica Vigo. Paliarlo, o al menos moderarlo, “es en parte el rol de la siesta”. “Dormir es una función vital tan importante como comer. Uno no puede estar muchos días despierto, por algo no dejar dormir es una forma de tortura. Una persona que no duerme bien tiene mala calidad de vigilia: bajo rendimiento, no está alerta, empeoran sus estados de ánimo”, explica el especialista. Los efectos de ese mal dormir, con el tiempo, resultan acumulativos, y sin ser causa directa pueden ser factores asociados a males como, por ejemplo, la hipertensión, la alteración de las frecuencias cardíacas y la diabetes.

Los estudios señalan que, luego de seis horas de haber iniciado el día, dormir un máximo de 40 minutos puede servir como nuevo comienzo para el cuerpo y la cabeza. “El bajón del grado de alerta se da a las seis horas de estar despierto”, explica Vigo. “Si la siesta dura más de 40 minutos, uno entra en un sueño de ondas lentas, profundo. Si uno se despierta durante ese tipo de sueño profundo, ya después cuesta volver a arrancar. Uno entra en la inercia del sueño. Por eso es la experiencia que uno vive: por ahí dormiste un poco más, te levantas y tardás media hora para salir adelante. Si te despertás antes de esa etapa, te sentís descansado y no te cuesta seguir.” “Pero estar descansado, además de ser saludable, mejora la productividad. Por eso en muchas empresas las áreas de recursos humanos buscan que sus empleados tomen una siesta”, explica Daniel Leytaud, organizador de la “Semana de la siesta” y responsable de un “siestario”.

“Hay una tendencia a revalorizar el sueño como función importante en el campo de la salud”, señala Vigo, que encuentra el puntapié inicial de esta nueva perspectiva en centros de salud de Estados Unidos. “De un tiempo a esta parte, por ejemplo, se empieza a estudiar por qué es importante dormir. Y, sin embargo, hasta no hace mucho se veía al dormir como algo prescindible, algo que uno podía reducir sin demasiadas consecuencias.” Pero con el correr de los últimos años “empiezan a aparecer en la literatura médica artículos científicos que rescatan la importancia del sueño para estar bien”.

La privación de sueño, además de baja productividad, rendimiento académico deficiente y mayor riesgo ante ciertas enfermedades, puede derivar en un incremento de accidentes viales (“en Argentina lo demostró un estudio sobre choferes de

corta y larga distancia que el Conicet dio a conocer el año pasado”). Sin embargo, la acumulación progresiva y constante de carencia de sueño, como podría originarse en caso de pasar noches sin dormir con frecuencia, no es tan sencillo de reparar. Por ello, más allá de la siesta, “lo ideal es dormir entre 7 y 9 horas cada noche, según las necesidades de cada persona”.

© 2000-2011 www.pagina12.com.ar | República Argentina | Todos los Derechos Reservados

Sitio desarrollado con software libre [GNU/Linux](#).