

Cómo afecta el sueño a la mente, el cuerpo y la salud del corazón

Por: S. Raquel Ramos PhD, MBA, MSN, RN – Yale University

Allison Gaffey PhD – Yale University, VA Connecticut Health System

Saqib Rabbani PhD, MPhil, BDS – University of Health Sciences, Lahore, Pakistan Baram Kang MSN, RN – Yale University

Terika McCall PhD, MPH, MBA – Yale University

Palabras clave: sueño y salud del corazón, salud del corazón y sueño, sueño irregular y salud del corazón

Recientemente estudios científicos se han enfocado en la importancia del sueño para la salud del corazón. Las recomendaciones sugieren que necesitamos entre [7 y 9 horas de sueño cada noche](#). En este artículo, exploraremos los efectos del dormir sobre la salud cardiovascular y la salud psicológica y te daremos algunos consejos para iniciar una rutina de sueño benéfica para la salud cardiovascular.

H2: ¿Cómo el sueño irregular afecta mi corazón y mi salud psicológica?

[La cantidad y calidad del sueño](#) (el número de horas que una persona duerme cada noche) puede afectar positiva o negativamente la salud.

Una pobre calidad o cantidad de sueño puede causar los siguientes efectos adversos:

Presión arterial elevada: Un sueño deficiente no permite que la frecuencia cardiaca o la respiratoria disminuyan como debieran hacerlo durante el sueño, lo cual es importante para disminuir las cifras de la presión hacia sus valores normales.

Diabetes: Las deficiencias en el sueño afectan la manera en que tu cuerpo disminuye sus [niveles de azúcar en la sangre](#).

Obesidad: El pobre sueño afecta las hormonas que controlan el apetito y el metabolismo.

Colesterol elevado: Un pobre sueño puede afectar la forma en que tu hígado procesa las grasas que comes.

- Poco sueño = aumentan los triglicéridos y el LDL colesterol o colesterol malo.
- Apnea obstructiva o el roncar = disminuye los niveles del HDL colesterol o colesterol bueno.

Empeorar la salud del cerebro: Un pobre sueño lastima tu memoria y tu capacidad de aprender.

Depresión: El pobre sueño afecta señales químicas en tu cerebro que [afectan tu estado de ánimo](#).

Estrés y ansiedad: El pobre sueño aumenta las [reacciones corporales ante situaciones estresantes](#).

H2: ¿Cuáles son los beneficios de un sueño adecuado?

- Permite que nuestro cuerpo descanse, de esta forma, nuestras células y músculos pueden re-energizarse.
- Ayuda a sanar, aunque te hayas cortado con un papel.
- Fortalece el sistema inmune y le da a nuestro cuerpo defensas contra gérmenes que pueden causar enfermedades.
- Te ayuda a pensar claramente, a tomar mejores decisiones y mejora el estado de ánimo.

H3: retos para tener una mejor salud del sueño

[Los determinantes sociales de la salud](#) (SDOH, por sus siglas en inglés) son aquellas condiciones en las que una persona nace, vive, aprende, juega, trabaja y envejece. [Los determinantes sociales de la salud influyen en el sueño de distintas formas](#) y un pobre sueño puede derivar en disparidades de salud, que son las diferencias entre grupos de personas en al menos un tipo de patrón de sueño saludable (duración, tiempo, calidad).

Estas disparidades pueden deberse a:

- [Discriminación](#) basada en raza, etnicidad, orientación sexual, identidad de género, nivel de educación o ingresos.
- Tener un lugar inestable para vivir ([vivienda inestable](#)) o [vivir hacinado o en situaciones de hacinamiento](#).
- Estrés
- Violencia
- Falta de cuidado a los niños o falta de cuidadores

H3: ¿Cuánto tiempo necesito dormir?

Los adultos deben dormir de 7 a 9 horas; los niños de 5 años y menores requieren de 10 a 16 horas en total (incluye siestas); los niños de 6 a 12 años necesitan de 9 a 12 horas y los adolescentes de 13 a 18 requieren entre 8 y 10 horas.

H2: Consejos para la salud del sueño y técnicas

[Aquí](#) tienes [cinco principios y consejos](#) para ayudarte a empezar:

1. **Valora tu descanso:** ¡El sueño es saludable para tu mente, cuerpo y corazón!

2. **Prioriza tu sueño:** Para los adultos, tu meta podría ser estar en cama a las 10 de la noche. Los niños pequeños debieran estar en cama entre 7:30 y 8:00 de la noche.
 - Asegúrate que tu lugar para dormir esté oscuro, tranquilo y fresco.
 - Antes de ir a la cama, toma un baño o toma una bebida refrescante fría.
 - Prueba con una máquina de ruido blanco, utiliza una máscara para dormir o practica meditación.
3. **Personaliza tu horario de sueño:** busca qué horario de sueño funciona mejor para ti (pájaro madrugador o búho nocturno) y apégate a ese horario.
4. **Confía en el proceso:** Cuando te vas a dormir a la misma hora cada noche, tu organismo está creando patrones de sueño saludables. Confía en que tú puedes crear un patrón de sueño saludable.
 - Si estás recostado despierto o eres incapaz de conciliar el sueño, no te esfuerces. Levántate y realiza alguna actividad relajante que no involucre mirar una pantalla. Regresa a tu cama cuando te sientas somnoliento(a).
5. **Protege tu salud del sueño:** Evita la cafeína (café, soda, bebidas energéticas), alcohol, comidas pesadas, uso de pantallas (TV, tablet, teléfono) así como conversaciones serias (finanzas, problemas de relación, problemas del trabajo) antes de ir a la cama. Estos factores pueden dificultar que prepares tu mente y cuerpo para dormir.

Aprende más:

- [American Academy of Sleep Medicine](#)
- [National Sleep Foundation](#)
- [National Center on Sleep Disorders Research](#)