

Dormir como se debe: Estudio global revela datos clave sobre la salud del sueño

El Ciudadano · 6 de mayo de 2016

"No se necesitan muchos días de mal sueño para terminar con embriaguez funcional", dicen los autores.





En Holanda duermen más, en Japón y Singapur duermen menos, las **mujeres tienden a dormir más** que los hombres y la **luz del sol** podría ser importante para tener un **buen sueño** de noche. Estos son algunos de los hallazgos de un **amplio estudio sobre el sueño**, conducido en **100 países** del mundo.

Matemáticos de la Universidad de Michigan, en EEUU, usaron información sobre los **patrones de sueño** de miles de personas al rededor del mundo, usando una aplicación telefónica diseñada para ayudar a evitar el *jet lag*.

Otro hallazgo importante del estudio sugiere que mientras la **hora de ir a dormir** está mediada por **razones sociales**, el momento de **despertar** se debe a **razones biológicas**. Esto significa que las personas que se quedan despiertas hasta tarde creyendo que pueden recuperar sueño en la mañana, podrían estar autoengañándose, informa [The Independent](#).

Uno de los investigadores, Daniel Forger, dijo: «Parece que universalmente la sociedad gobierna la hora de dormir, mientras el reloj biológico interno gobierna la hora de despertar, y que ir a la cama tarde está relacionado con una **verdadera pérdida de sueño**».

«Al mismo tiempo, encontramos que en las personas es mucho más fuerte el **despertador biológico** que el artificial. Estos hallazgos ayudan a cuantificar **la lucha que hay entre el tiempo solar y el social**», explicó Forger.

Hace varios años, el Dr Forger y su colega, la doctora Olivia Walch, lanzaron la aplicación anti *jet lag*, llamada **Entrain**.

El estudio recomendó a los participantes tener «horarios habituales de luz y oscuridad». Las personas debían registrar detalles sobre **cuánto duermen y la luz a la que se exponen**, y luego se les dio la opción de enviar esta información a los investigadores de forma anónima.

Los investigadores encontraron que las **mujeres** tienden a planificar un sueño **30 minutos más** largo que el de los hombres y que se van a la cama un poco más temprano y despiertan un poco más tarde. Los hombres de mediana edad fueron lo que dormían menos de lo recomendado (siete u ocho horas).

La gente de Países Bajos resultó ser la que más horas duerme, con un promedio de 8 horas y 12 minutos; unos 45 minutos más que las personas de japon y Singapur, quienes presentaron un promedio de horas de sueño de 7 con 24.

Pasar tiempo al aire libre también parece tener un efecto. Las personas que toman **un poco de luz solar cada día**, tienden a irse a la cama más temprano y a dormir por más tiempo que aquellos que pasan la mayor parte de sus días con luz artificial.

Walch explica que **el sueño es más importante de lo que las personas creen**. Dormir **seis horas al día no es suficiente**. «No se necesitan muchos días de mal sueño para terminar con **embriaguez funcional** (o funcionalmente borrachos)», afirma la experta. «Los investigadores han demostrado que el cansancio [por no dormir suficiente] tiene ese efecto [en la salud]. Y al mismo tiempo, es aterrador que las personas creen que están realizando muy bien sus tareas, cuando en la realidad no es así», sentencia.

Traducción, CCV, **El Ciudadano**

Fuente: [El Ciudadano](#)