

# Neurólogo refuerza importancia de dormir bien: Claves para un descanso reparador

- ***Dormir menos de seis horas puede afectar nuestra memoria, concentración y salud hormonal. Especialista explica por qué es vital descansar bien y cómo las siestas, los estimulantes y los fármacos influyen en la calidad del sueño.***

Pocas veces se le toma el peso necesario al dormir bien, sobre todo en una era donde la rapidez y lo inmediato parecen ser prioridad en nuestra cotidianidad. Incluso llegamos a decir que las personas son más productivas o trabajadoras cuando duermen poco.

Sin embargo, según el neurólogo y académico de Medicina, Daniel Álvarez, “las personas necesitamos dormir al menos seis horas. Lo ideal sería entre ocho y diez para un adulto en general, pero nunca menos de seis”.

“El sueño cumple una función fundamental. Eso explica por qué ocupamos un tercio de nuestra vida en dormir. Entre las funciones del dormir está la recuperación del cuerpo y de la actividad cerebral. Otro tema que tiene que ver con la consolidación de información y la memoria, y algunas funciones hormonales endocrinas”, agrega el especialista.

Según Álvarez, cuando no dormimos lo suficiente puede haber consecuencias físicas y cognitivas. “Incluso problemas de concentración, olvidos y problemas de memoria, y alteraciones endocrinas. En el caso de los niños, por ejemplo, es superimportante que duerman a su hora, porque en la noche se secreta la hormona de crecimiento. Por lo tanto, podría afectarse su desarrollo fisiológico normal”.

## **Las siestas: ¿provechosas o dañinas?**

El académico sugiere que, en lo posible, no dormir siesta y, en caso de hacerlo, que sean menos de una hora: “unos 30 minutos sería lo ideal y no después de las 15 horas, porque si no va a intervenir en el sueño normal, el sueño reparador”, sostiene.

“Sólo en ciertas condiciones se sugiere una siesta, por ejemplo, a los trabajadores en turno nocturno”, explica.

## **Higiene del sueño**

El neurólogo dice que lo primordial respecto a la higiene del sueño son los horarios fijos: dormirse a la misma hora y levantarse a la misma hora. “Esto tiene que coincidir con nuestro reloj biológico. Es decir, dormir de noche y levantarnos en la mañana”.

Por otro lado, enfatiza en evitar el exceso de estimulantes durante el día y no realizar actividad física al menos dos horas antes de dormir. En la misma línea está la luz blanca y las pantallas, ya que pueden alterar nuestro reloj biológico y la secreción normal de melatonina en nuestro cerebro.

“También, debemos evitar las bebidas alco-



hólicas y las comidas copiosas antes de acostarnos, porque pueden interferir en nuestro buen dormir”.

## **Uso de melatonina y fármacos**

Es común el mito de que la melatonina por ser natural es inocua para nuestro organismo. Aspecto que dista de la realidad según el especialista.

“En Chile existen de dos tipos de melatonina, la natural y el fármaco. La mayoría de la gente lo ocupa como hipnótico, y en realidad no es un hipnótico propiamente. No es un medicamento que uno se lo tome y se vaya a quedar dormido. La melatonina es una sustancia que está en nuestro cerebro y que se segrega con el objetivo de regular nuestro reloj biológico. Entonces si las personas toman ese medicamento y no saben cómo ocuparlo, no funcionará de la manera adecuada. La sugerencia es no automedicarse y siempre consultar con un médico”.

En otra arista, señala que el uso de fármacos como la zopiclona, eszopiclona y las benzodiazepinas se reserva exclusivamente para casos muy específicos. “La recomendación principal es evitar recurrir a medicamentos para tratar el insomnio”, afirma.

“Hay un grupo de fármacos que producen dependencia, como el clonazepam, los hipnóticos en general y las benzodiazepinas. Y claro, hoy en día esos son fármacos con un alto potencial de abuso. El otro día publicaron un listado de los fármacos más vendidos en Chile y entre los diez fármacos más vendidos está la zopiclona. Pero su indicación recomienda ocupar por periodos cortos, porque si se prolonga su uso, las personas se vuelven dependientes”.

Por todo lo anterior, el especialista es enfático en que se debe consultar a un médico si se está durmiendo mal o poco: “es un problema