

Estudio en alrededor de 90.000 personas:

Dormir más los fines de semana puede reducir hasta en 20% el riesgo de cardiopatías

La relación se vio sobre todo en aquellos que descansaban de forma inadecuada en los días laborales. Expertos locales aclaran que más que “compensar”, el llamado es a respetar las horas de sueño recomendadas todas las noches.

ANNA NADOR

Dormir bien es clave para el bienestar general, incluida la salud cardiovascular. Sin embargo, es posible que debido a las exigencias de la semana laboral, se sufra de interrupción y privación del sueño. Así, puede ser común dormir hasta más tarde los fines de semana para intentar mitigar los efectos de la falta de sueño.

Ahora, un reciente estudio —presentado en el Congreso Europeo de Cardiología 2024— mostró que las personas que duermen más los fines de semana pueden ver reducido en hasta un 20% el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

“Un sueño compensatorio suficiente está vinculado a un menor riesgo de enfermedades cardíacas”, afirmó el coautor del estudio, Yanjun Song, del Centro Nacional de Enfermedades Cardiovasculares de Beijing (China). “La asociación se hace aún más pronunciada entre las personas que habitualmente duermen de forma inadecuada durante la semana”.

Para llegar a esta conclusión, los autores analizaron datos de 90.903 individuos del Biobanco del Reino Unido, registrando la información del sueño mediante acelerómetros. Los científicos agruparon a los participantes por cuartiles: el primero era el que menos compensaba su sueño,



“La gran mayoría de los adultos necesita entre siete y ocho horas de sueño al día. Hay gente que necesita más que eso y otros que necesitan menos”, explica el neurólogo Leonardo Serra.

con -16,05 horas a -0,26 horas (es decir, con menos horas de sueño durante todo el fin de semana); el segundo tenía -0,26 a +0,45 horas; el tercero +0,45 a +1,28 horas, y el cuarto tenía el sueño más compensado (+1,28 a +16,06 horas).

Se utilizaron los registros de hospitalización y la información de causas de muerte para diagnosticar diversas enfermedades cardíacas, como la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardíaca, la fibrilación auricular y el ictus. Así concluyeron, con una mediana de seguimiento de casi 14 años, que los participantes del grupo con el mayor sueño compensatorio (cuarto grupo) tenían 19% menos de probabilidades de desarrollar cardiopatías que los que tenían el menor (primer grupo).

La privación de sueño se definió

como aquellos que declararon dormir menos de siete horas por noche durante la semana laboral, lo que abarcó al 22% de los participantes. En este subgrupo de pacientes, los que tenían el mayor sueño compensatorio presentaban un 20% menos de riesgo de desarrollar cardiopatías que los que tenían la menor compensación de sueño el fin de semana.

Sobre por qué se daría esta relación, Sonia Kunstmann, cardióloga del Centro de Enfermedades Cardiovasculares de Clínica Universidad de los Andes, explica que “el sueño juega un rol extraordinariamente importante en la salud. No solo en el bienestar general, sino en forma gravitante sobre la buena salud cardiovascular”.

“El no tener un sueño reparador (aproximadamente 7 horas por no-

che en adultos) se asocia a una serie de problemas. Por ejemplo, sube la presión, puede producir aumento del colesterol y facilita que se produzca aterosclerosis, que es el depósito de colesterol en los vasos sanguíneos, lo que, finalmente, incrementa la incidencia del infarto de miocardio y de accidentes vasculares”, precisa.

Sin embargo, los expertos aclaran que no es que dormir más horas los fines de semana revierta las consecuencias de la falta de sueño durante la semana, sino que hace que la situación no empeore. En otras palabras, disminuye los factores de riesgo.

Leonardo Serra, neurólogo y jefe del Centro de Trastornos del Sueño de Clínica Alemana, lo explica así: “Dentro de lo que se puede hacer,

quienes compensen más van a tener menos riesgo cardiovascular a largo plazo. Pero eso no significa que, comparado con las personas que realmente no tienen necesidad de estar recuperando, el paciente no esté con más riesgo. En otras palabras, si duermo lo que corresponde, voy a tener menos riesgo. Si duermo menos de lo que corresponde y no recupero, tengo mucho más riesgo. Y si duermo menos de lo que corresponde y recupero, me quedo en un riesgo intermedio”.

Kunstmann coincide y agrega que “si uno tiene un período de un sueño reparador (por ejemplo, el fin de semana), puede lograr estabilidad de la presión, que la inflamación no siga aumentando, que no aumente el riesgo de la diabetes, y, de esa manera, detener el proceso de estos factores de riesgo. Ahora, si uno vuelve a dormir mal durante la semana, se reanuda este proceso de factores de riesgo”.

De lunes a domingo

Por su parte, Ignacio Gutiérrez, neurólogo de Clínica Somno, indica que no es aconsejable hacer un hábito de dormir más el fin de semana para compensar lo no dormido durante la semana laboral. “No es algo que se recomiende, porque va a generar inestabilidad en los ciclos de sueño, y también que se desordene la persona en sus hábitos de sueño. Por ejemplo, si duerme tres o cuatro horas más los fines de semana, lo más probable es que los primeros días de la semana tengamos una dificultad en adquirir el sueño durante la noche”.

En ese sentido, el llamado de los expertos es a respetar las horas de sueño que cada persona necesita todos los días. Sobre todo considerando que el buen dormir es esencial para la salud, impactando a nivel cardiovascular, cerebral y hormonal, entre otros.