



Un llamado a la acción: Comprender el racismo estructural en la salud del sueño

Philip Cheng (Henry Ford Health), Chandra L Jackson (National Institute of Environmental Health Sciences), Dayna A Johnson (Emory University), Benjamin Reiss (Emory University)

Algunos pueden argumentar que todos los seres humanos tienen las mismas oportunidades para dormir. Desafortunadamente, la realidad es que los individuos racialmente marginados (o históricamente excluidos) (es decir, negros, indígenas y personas de color) tienden a tener mayores dificultades para obtener un sueño óptimo.¹⁻

³ Los estudios han descrito diferencias en la salud del sueño de los estadounidenses de raza negra en comparación con los estadounidenses de raza blanca; sin embargo, pocos estudios han determinado por qué existen estas disparidades. Por ello, algunos interpretan erróneamente que las diferencias raciales en la salud del sueño se deben intrínsecamente a la raza o a la genética. En cambio, una explicación más apropiada es que las disparidades raciales en la salud del sueño son en gran medida consecuencia de las desigualdades raciales estructurales y sociales. Estas desigualdades han impedido a los individuos históricamente excluidos acceder a una salud óptima y a la riqueza económica. Para comprender a fondo y mejorar las disparidades en la salud del sueño, es importante tener en cuenta el impacto del racismo social y estructural.

Además del racismo en la sociedad actual, es fundamental tener en cuenta las injusticias sistémicas históricas. Por ejemplo, las ideas sobre las conductas de sueño de los negros americanos se remontan a la esclavitud.⁴ Después de trabajar hasta la extenuación, los africanos esclavizados eran sometidos a condiciones de sueño miserables (por ejemplo, habitaciones estrechas, sin intimidad, expuestos a duras condiciones ambientales). Estas condiciones se utilizaban para el control social: crear agotamiento y privación del sueño para evitar la rebelión y la huida. Para justificar estas condiciones de sueño inhumanas, los relatos históricos afirmaban que los africanos necesitan dormir menos y prefieren dormir con otros. Se ha perpetuado la ideología de que los negros estadounidenses





tienen una fisiología del sueño y unas costumbres sociales diferentes, pero rara vez se tiene en cuenta el contexto histórico. En consecuencia, estas disparidades en el sueño suelen atribuirse a diferencias biológicas inherentes a la raza.

Para contrarrestar el racismo y la supremacía blanca, es importante considerar las diferencias en la salud del sueño en el contexto del racismo social y estructural actual e histórico. Al reflexionar sobre las disparidades en la salud del sueño, hay que tener en cuenta los siguientes principios:

1. **Reconocer el legado del racismo:** Las comunidades marginadas o excluidas de recursos y oportunidades tienen más probabilidades de encontrar obstáculos para dormir bien.
2. **Buscar expertos en disparidades en la salud del sueño:** Cuando consuma información, busque fuentes que hayan incluido académicos expertos en disparidades en la salud del sueño. Esto puede ayudar a evitar la perpetuación de estereotipos nocivos derivados de un legado de trato discriminatorio.
3. **Animar a las partes interesadas a considerar el racismo estructural:** Al igual que otros comportamientos de salud, la salud del sueño se rige por la fisiología individual. Sin embargo, también se rige por el entorno físico, el entorno social, el contexto cultural y el contexto histórico. Los profesionales y los sistemas sanitarios deben conocer los factores determinantes de la salud a nivel social y estructural.
4. **Perseguir la igualdad del sueño con intencionalidad:** Las partes interesadas (investigadores, médicos, pacientes, etc.) deben considerar la igualdad y la equidad como indicadores de excelencia y éxito.





Referencias

1. Chen X, Wang R, Zee P, et al. Racial/Ethnic Differences in Sleep Disturbances: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). *Sleep*. 2015;38(6):877-888.
2. Johnson DA, Ohanele C, Alcántara C, Jackson CL. The Need for Social and Environmental Determinants of Health Research to Understand and Intervene on Racial/Ethnic Disparities in Obstructive Sleep Apnea. *Clin Chest Med*. 2022;43(2):199-216.
3. Cheng P, Casement MD, Cuellar R, et al. Sleepless in COVID-19: racial disparities during the pandemic as a consequence of structural inequity. *Sleep*. 2022;45(1). doi:10.1093/sleep/zsab242
4. Reiss B. *Wild Nights: How Taming Sleep Created Our Restless World*. Hachette UK; 2017.
5. Johnson DA, Reiss B, Cheng P, Jackson CL. Understanding the role of structural racism in sleep disparities: a call to action and methodological considerations. *Sleep*. 2022;45(10). doi:10.1093/sleep/zsac200