



Algunos mitos comunes sobre el sueño

Rebecca Robbins, PhD (Hospital Brigham and Women's; Facultad de medicina de Harvard)

Dormir poco se ha convertido en una epidemia mundial. Solo 1 de cada 3 estadounidenses afirma satisfacer sistemáticamente sus necesidades de sueño. Menos de 3 de cada 10 afirman que su sueño es reparador.

¿Cuál es la causa de esta crisis del sueño? El estilo de vida y los factores ambientales pueden ser barreras que van desde lo laboral hasta lo personal. Además, la educación sobre el sueño en la escuela primaria es limitada. Esta falta de formación se extiende incluso a los médicos, que reciben aproximadamente 2 horas de formación sobre medicina del sueño en la facultad de medicina. Como resultado, muchos médicos no tienen los conocimientos ni las herramientas necesarias para ayudar a sus pacientes con el sueño.

Sin una educación formal sobre el sueño, muchos adultos recurren a internet u otras fuentes. Por desgracia, estas fuentes pueden no estar respaldadas por la ciencia. Como resultado, existen muchos mitos sobre el sueño. Estos mitos pueden hacer que las personas adopten comportamientos que creen que les ayudan a dormir cuando, en realidad, no es así. Por lo tanto, es importante desmentir los mitos sobre el sueño.

Aquí repasaremos los 5 mitos más comunes. También compartiremos datos de estudios científicos que ayudan a refutar estas ideas erróneas tan comunes.

1) Poder dormirse "en cualquier momento y en cualquier lugar" es señal de que duerme bien.

Poder dormirse "en cualquier momento y en cualquier lugar" se denomina somnolencia diurna excesiva. La somnolencia diurna excesiva es un síntoma de privación crónica del sueño. También puede ser un síntoma de un trastorno del sueño no tratado.

Normalmente, una persona sana y bien descansada no se duerme inmediatamente.

Debería tardar entre 15 y 20 minutos en dormirse.

2) Muchos adultos solo necesitan 5 o menos horas de sueño para gozar de buena salud.

Muchos estudios científicos han demostrado que dormir menos de 7 horas por noche durante un largo periodo de tiempo está asociado a una serie de problemas de salud.



Estos problemas de salud incluyen enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, accidentes, enfermedades y problemas de salud mental. Por estos motivos, se recomienda dormir entre 7 y 9 horas cada noche para disfrutar de una salud y un bienestar óptimos.

3) **Mientras dormimos, el cerebro no está activo.**

Al dormirse, la actividad cerebral se ralentiza. Concretamente, se ralentiza la actividad del tálamo y del tronco encefálico. A medida que avanza la noche, el cerebro entra y sale de varios estados de alerta. Una de estas fases se denomina sueño de movimientos oculares rápidos (MOR). Durante la fase MOR, el cerebro dispara neuronas rápidamente y los ojos se mueven. En la fase MOR, el cerebro está muy activo. De hecho, la actividad cerebral durante la fase MOR es muy similar a la de la vigilia.

4) **El alcohol antes de acostarse mejora el sueño.**

Durante mucho tiempo se ha considerado que una "copa" de alcohol antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño. Los estudios han demostrado que consumir alcohol cerca de la hora de acostarse puede ayudar a conciliar el sueño más rápidamente. Sin embargo, provocará interrupciones del sueño más tarde por la noche.

5) **Pulsar "posponer" al despertarse es mejor que levantarse con la primera alarma.**

Mucha gente pulsa el botón de posponer para dormir más. Por desgracia, si vuelves a dormirte después de que suene la alarma, es probable que ese sueño "extra" sea fragmentado o de mala calidad. Se recomienda poner el despertador a la hora más tardía posible. Cuando suene, levántate y empieza el día.

Los mitos del sueño son creencias que la gente tiene pesar de las pruebas científicas que las contradicen. Con poca educación formal sobre la higiene del sueño o las estrategias del sueño, muchas personas buscan información e inspiración sobre la salud del sueño en fuentes que pueden no ser creíbles. Por lo tanto, es importante desmentir los mitos sobre el sueño para poder desarrollar estrategias de sueño saludables y basadas en pruebas científicas.

Referencias

Robbins R, Grandner MA, Buxton OM, et al. Mitos sobre el sueño: un estudio dirigido por expertos para identificar creencias falsas sobre el sueño que afectan las prácticas de salud del sueño de la población. *Salud del sueño*. 2019;5(4):409-417. doi:[10.1016/j.sleh.2019.02.002](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.02.002)

¹ Brown, T. M. et al. Recomendaciones para la exposición a la luz interior durante el día, la tarde y la noche para favorecer al máximo la fisiología, el sueño y la vigilia en adultos sanos. *PLoS Biology* 20, e3001571 (2022).