



# Dormir bien para vivir mejor

José Kabir Serrano Barrera  
CUCS

Francisco Josué Carrillo Ballesteros  
CUCEI

CONOCIMIENTOS  
//DISCIPLINADOS



**E**l sueño, al igual que varios procesos fisiológicos, es indispensable para la vida y es afectado por múltiples factores, como nuestros hábitos y la salud física y mental. El sueño es un estado que se regula por los periodos de luz y oscuridad en un lapso de 24 horas, denominado ritmo circadiano, el cual, a su vez, se encarga de regular otros procesos como el apetito, la secreción de hormonas y el metabolismo. Ejemplo de ello es la secreción de melatonina, la principal hormona que promueve el sueño, que ocurre cuando se percibe una disminución significativa de la iluminación al llegar la noche.



## ¿Por qué es importante dormir bien?

Desde el punto de vista evolutivo, dormir pareciera poco favorable para el humano y otras especies, ya que al hacerlo somos más susceptibles a ser atacados por depredadores. En este sentido, existen varias teorías que buscan dar respuesta a la pregunta del por qué dormimos. Por ejemplo, al dormir eliminamos toxinas del cerebro o incluso ocurren reajustes a nivel neuronal, por lo que se favorece el desarrollo de neuronas, la plasticidad de las sinapsis, se promueve una mejor salud mental, así como la consolidación de la memoria y la regulación del sistema inmune.

Indudablemente dormir bien es requisito fundamental para tener una buena salud y calidad de vida, prueba muy clara de ello son las personas que trabajan en la noche: se ha demostrado en múltiples estudios que son más susceptibles a padecer enfermedades crónico-degenerativas como cáncer de mama, infarto al miocardio, enferme-

dad cerebrovascular, hipertensión, diabetes y obesidad. Asimismo, se ha visto que estas personas tienen una mayor tendencia a consumir sustancias como alcohol y tabaco.

Por otro lado, las alteraciones en el sueño también tienen efectos a corto plazo, como aumento del estrés, depresión, ansiedad, así como déficit cognitivo, de memoria y del rendimiento en general. Lo anterior va de la mano con el desarrollo de las sociedades modernas, en las cuales cada vez es más común el trabajo nocturno, la exposición inadecuada a la luz, patrones de alimentación alterados y esquemas de horarios laborales y escolares poco favorables para el sueño.



## ¿En todo el mundo se duerme igual?

Estudios realizados en poblaciones de África y Sudamérica que no contaban con electricidad y habitaban en refugios mínimos, pero que eran consideradas autosuficientes, han demostrado que a diferencia de las sociedades industrializadas donde la prevalencia de insomnio ronda entre el 10 % y 30 %, entre ellos era apenas del 2 %. De manera similar, también se observó que en estas poblaciones era muy raro observar intermitencia en el sueño, es decir, no solían despertar a la mitad de la noche, tampoco solían tomar siestas durante el día, dormían en promedio una hora menos (de 6 a 8 horas), comparado con la recomendación estipulada en las sociedades industrializadas (de 7 a 8 horas), el tiempo entre la puesta del sol y la hora de dormir lo usaban para conversar, socializar y cocinar sobre fogatas las cuales emitían una luz de una intensidad menor a aquella que se ha mostrado que altera los ritmos

circadianos. Mucho se podría decir sobre las carencias y dificultades a las que se ven expuestas estas tribus, pero también debemos reconocer aspectos positivos que tienen los hábitos saludables respecto al sueño en este contexto, como el del pueblo indígena Tsimané, originario de Bolivia, en el cual se ha registrado la tasa de enfermedad arterial coronaria más baja entre cualquier otra población humana estudiada, así como bajas prevalencias de enfermedades como Alzheimer, obesidad y diabetes.

Los ritmos circadianos y el sueño cada vez cobran más importancia con el aumento de la prevalencia de trastornos del dormir, pero también por la influencia que tienen sobre otras enfermedades, por ello resulta primordial desmitificar las creencias entorno al sueño y promover una buena higiene del sueño para mejorar la salud en general o prevenir su deterioro.



## Mitos sobre el sueño

### Durmiendo más el fin de semana se recupera lo perdido durante los días laborales

Existe un fenómeno conocido como *jetlag social*, que consiste en una falta de sincronización entre nuestro reloj biológico y el reloj social. Lo ideal sería ajustar nuestras actividades sociales a nuestro reloj biológico, ya que el sueño perdido no se recupera durmiendo más por algunos días.

### Dormir de 5 a 6 horas al día es suficiente

Conforme envejecemos es normal que nuestros requerimientos de sueño disminuyan. Los recién nacidos pueden requerir de 12-15 horas de sueño, los adolescentes de 9-10 horas y los adultos

de 6-8 horas, siendo una duración de 7 horas la que se ha demostrado ser más saludable en adultos y personas mayores.

### **La leche tibia ayuda a dormir**

Es indudable que la alimentación influye en nuestro sueño, sin embargo, no se ha demostrado que tomar leche lo induzca y aunque existen estudios en que se ha visto que las personas que consumen lácteos suelen dormir y despertar más temprano, hacen falta más para determinar si la leche en específico favorece el dormir.

### **Dormir con pareja es mejor**

Depende de las características de cada pareja, sin embargo, se ha observado que, en parejas sanas con patrones de sueño similares, el compartir la cama al momento de dormir se asocia a una mejor calidad de sueño.

### **Dormir después de una cena abundante produce pesadillas**

No se ha demostrado que la alimentación afecte los sueños y su contenido. Este mito surge de un cómic de comienzos del siglo XX, llamado *Dreams of a Rarebit Fiend*, en el cual el personaje principal tenía sueños perturbadores después de comer un platillo con queso.

### **Roncar es una enfermedad**

Roncar no es considerado una enfermedad, sin embargo, existen tratamientos en caso de que afecte tu calidad de vida. Ahora bien, los ronquidos pueden estar presentes en algunas enfermedades como la apnea obstructiva del sueño, la cual requiere de tratamiento ya que se asocia a muchas complicaciones. Para más información, el texto núm. 16 de *Conocimientos Indisciplinados* aborda la apnea del sueño y sus tratamientos.

### **Las siestas en el día son malas**

Aunque depende de su duración, diversos estudios han demostrado que siestas cortas (30 minutos), se asocian a un mejor estado de salud, mientras que siestas de más de 90 minutos se han

asociado a problemas del corazón e incluso riesgo de diabetes. Una siesta corta podría ser benéfica en tu día, disfrútala.

### **Es lo mismo dormir de 11 p. m. a 7 a. m. que de 2 a. m. a 10 a. m. (8 horas)**

Existen diferentes cronotipos en las personas; matutino, neutro y vespertino. Si bien se recomienda dormir en promedio de 7-8 horas, se ha demostrado que las personas con cronotipo vespertino (que se duermen y despiertan más tarde) tienen más riesgo de algunas enfermedades.

### **El café ayuda a dormir a algunas personas**

La adenosina es una sustancia que se produce en nuestro organismo y sirve para inducir el sueño, la cafeína (presente en el café) funciona evitando el efecto de la adenosina. Por esta razón, tomar café no favorece el sueño, sin embargo, hay personas que son menos sensibles al efecto de la cafeína.

### **La luz en la noche no afecta el sueño**

La luz es el principal estímulo que regula nuestros ritmos circadianos y al ser una señal que “activa” nuestro organismo, retrasa el sueño al disminuir la secreción de melatonina y otras sustancias que favorecen el dormir. Sobre todo, si se trata de luz azul como la que emiten los dispositivos electrónicos.

### **Hacer ejercicio en la noche causa insomnio**

Es un debate abierto, ya que depende de múltiples factores, como la preferencia de la hora de dormir y despertar de cada persona, el tipo de ejercicio y su intensidad. Algunos estudios demuestran que el ejercicio de baja-moderada intensidad durante la noche favorece el sueño, así como también realizarlo durante la mañana.

### **Darse un baño antes de dormir no mejora la calidad del sueño**

Tomar un baño caliente (40 °C – 42.5 °C), antes de ir a la cama ha demostrado en diversos estudios mejorar la calidad del sueño y cuando se hace entre una y dos horas antes, se ha visto asociado a un menor tiempo en quedarse dormido después de acostarse.



## Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí  
**Rectoría General**

Héctor Raúl Solís Gadea  
**Vicerrectoría Ejecutiva**

Guillermo Arturo Gómez Mata  
**Secretaría General**

Juan Manuel Durán Juárez  
**Rectoría del Centro Universitario  
de Ciencias Sociales y Humanidades**



D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara

© José Kabir Serrano Barrera  
y Francisco Josué Carrillo Ballesteros  
**Texto**

Sayri Karp Mitastein  
**Dirección de la Editorial**

Iliana Ávalos González  
**Coordinación editorial**

Carmina Nahuatlato Frías  
**Coordinación y cuidado editorial  
del proyecto**

Fernanda H. Orozco  
**Corrección**

Melissa Álvarez Castillo  
**Diseño y diagramación**

@editorialudg

Diciembre de 2023  
Editado en México



## Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin  
Olaf Kaltmeier  
**Dirección**

Hans-Jürgen Burchardt  
**Codirección**

[www.calas.lat](http://www.calas.lat)

CalasCenter  
[calas.center](https://twitter.com/calas.center)



Margarita Hernández Ortíz  
**Coordinación General de Investigación,  
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda  
**Jefatura de la Unidad de Comunicación  
y Difusión de la Ciencia**

CienciaUDG

## CONOCIMIENTOS //DISCIPLINADOS

Sarah Corona Berkin  
Margarita Hernández Ortiz  
**Dirección del proyecto**

Beatriz Nogueira Beltrão  
Abi Valeria López Pacheco  
**Coordinación del proyecto**

Publicación realizada con  
el apoyo de Conahcyt 297691.

# CONOCIMIENTOS /INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

**Lee, escribe,  
únete al diálogo.**



[www.calas.lat/es](http://www.calas.lat/es)