

## Dígame cómo duerme y le diré cómo es



¿Es de los que duermen de costado, con los brazos extendidos? Sepa que, aparte de ser suspicaz y algo cínico, puede padecer de bruxismo; es decir, el ruidoso rechinar de dientes. ¿Que lo hace de lado y con los brazos pegados al tronco? Pues es propio de los que confían en desconocidos y, si no varía de posición durante la noche, lo va a acusar su corazón. ¿Su postura es boca abajo, rodeando la almohada con los brazos? Es sociable pero lo van a pagar sus cervicales... Según un reciente estudio, somos como dormimos, y nuestra salud se puede ver afectada hasta con problemas de hipertensión o gastrointestinales.

Una persona que viva entre 75 y 80 años habrá dormido, al final de su vida, un promedio de 9.125 días; es decir, 219.000 horas o 25 años (poco más de siete horas al día). Así que pasamos un tercio de nuestra vida entre sueños. Por eso termina condicionando nuestra conducta, hasta tal punto que la postura que se adopta durante el sueño es un reflejo del carácter y de la forma de ser de cada individuo. Por ejemplo, una persona que duerme de lado es mucho más tímida que quien lo hace boca arriba.

Cada postura está ligada a un tipo de personalidad, según revela un reciente estudio británico del profesor Chris Idzikowski, director del Centro de Evaluación del Sueño de Londres, y elaborado entre más de 1.000 personas, que analizó seis de las posturas más comunes que se adoptan al dormir. Además, el citado informe establece una relación directa entre la forma en la que se duerme y la salud. De esta manera, dependiendo de la posición que adoptemos al dormir, podría verse afectado el funcionamiento de determinados órganos, como el corazón o el estómago.

La comunidad científica ha demostrado la existencia de una relación entre postura y salud, "pero entre personalidad y forma de dormir son hipótesis sin validez científica, porque no hay datos claros que lo demuestren", asegura **Diego García-Borreguero**, jefe de la Unidad de Patología General del Sueño de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Coautor del libro *Dormir... dormir*, este médico ha dedicado años y esfuerzos a analizar las causas y las consecuencias de los trastornos del sueño, así como a encontrar tratamientos.

**García-Borreguero** explica la relación entre la postura en la que se duerme y su influencia en la salud: "Por ejemplo, aquellos que presentan apneas –pausas de respiración entre ronquido y ronquido– pueden tener mayores problemas si duermen sobre la espalda, ya que es posible que aumente la tensión arterial e, incluso, perjudicar al corazón. Esta posición también es desaconsejable para quienes padecen obesidad, porque el peso del cuerpo dificulta la respiración. Tampoco deben dormir boca arriba quienes presentan problemas gastrointestinales. Estas posturas no son aconsejables para personas predispuestas a tener problemas de salud. El resto de la población no tiene por qué sufrir ningún trastorno".

Por otro lado, diversos estudios científicos han demostrado que dormir bien por la noche puede ser un buen arma para luchar contra el cáncer. La regulación hormonal que se produce durante la vigilia y el sueño provoca que las defensas del organismo se enfrenten al cáncer, pero las alteraciones del sueño durante la noche pueden desequilibrar el sistema hormonal y, por tanto, influir en las enfermedades tumorales.

De lado o boca arriba, la postura en la cama puede o no influir en el carácter, pero lo que sin duda cambia el estado de ánimo es dormir mal o, simplemente, no dormir. Las principales causas que influyen en la calidad del sueño se pueden englobar en tres grandes apartados: médicas (como los problemas de sobrepeso) o respiratorias (como la apnea), de tipo psicológico (depresión o ansiedad) y hábitos de vida (estrés...). A veces, se combinan varios de estos elementos, lo que provoca una mayor dificultad para encontrar un tratamiento efectivo. Hoy, más del 72% de la población tiene problemas para conciliar el sueño, y la mayoría consume somníferos sin prescripción médica, lo que contribuye a agravar los cuadros de insomnio.

A pesar de lo que pudiera parecer, España es el país europeo donde menos se duerme. Un estudio promovido por la revista científica *Neurology* ha analizado la calidad del sueño. Así, los europeos que más duermen la siesta son los alemanes; el 22% de ellos asegura hacerlo, al menos, tres veces por semana. Muy por encima de los italianos (16%) y de los británicos (15%). España (9%) y Portugal (8%) quedan relegados al cuarto y quinto puesto, respectivamente.

Cambios de hábitos. "Nos encontramos en un momento sociocultural de transición en cuanto a nuestros hábitos. El español se acuesta después que el centro europeo y se levanta un poco más tarde, pero no mucho más. El resultado es que duerme menos por la noche. Hasta ahora, en buena parte de España, esa carencia se compensaba tradicionalmente con la siesta, pero hoy está en declive debido al estilo de vida que impone largas y continuas jornadas de trabajo", comenta **García-Borreguero**. Actualmente, en nuestro país, y de manera especial en las grandes ciudades, tenemos la tendencia de compensar el sábado y el domingo esas horas que no dormimos el resto de la semana, lo que no aporta ningún beneficio, ya que se descompensa el reloj biológico que llevamos dentro. Consecuencia: los lunes tenemos problemas para conciliar el sueño.

Dormir mal, poco o padecer algún trastorno del sueño puede provocar importantes consecuencias para la salud. El riesgo de sufrir un accidente de tráfico es siete veces superior para quien padece apnea y, a largo

plazo, puede llegar a producir problemas cardiovasculares, hipertensión, hemorragias cerebrales o accidentes cerebro-vasculares. Por su parte, el insomnio produce un deterioro total de la salud con mayor incidencia de hipertensión arterial, enfermedades neurológicas e inmunológicas...

"Ahora tenemos más datos sobre las consecuencias de la supresión del sueño en la salud. Las personas que duermen pocas horas porque el trabajo o la vida diaria se lo impide, pueden manifestar dos grandes problemas: el riesgo de hipertensión arterial y la disminución de la tolerancia a la glucosa, el paso previo a la diabetes", confirma **García-Borreguero**.

Pero, ¿cuánto debemos dormir cada día? No existen normas. Es decir, tanto como se necesite. El número de horas necesarias para saciar el sueño difiere según edad y sexo. Las mujeres, por regla general, precisan hasta una hora más de sueño, debido a que su sistema hormonal responde, desde la pubertad hasta la menopausia, a una extremada precisión. Las alteraciones están ligadas al momento del ciclo menstrual en el que la mujer se encuentre: cansada y soñolienta durante la adolescencia, con alteraciones de ritmo en el sueño en la fase premenstrual y con problemas para dormir durante la menopausia. En general, con la edad, el sueño se hace más frágil. A partir de los 60 años, el sueño, tanto en hombres como en mujeres, ya no suelen concentrarse durante la noche y durante el día aparecen episodios de sueño.

Al margen de diferencias ambientales, culturales o de estilo de vida, la mayoría de los adultos necesita dormir entre siete y ocho horas cada día. Sin embargo, hay quienes se encuentran perfectamente con sólo seis horas, mientras otros necesitan 10 horas. Cuestión de cada uno.

### Posiciones para dormir



**El tronco.** Acostado sobre uno de los lados y con los brazos a lo largo del cuerpo. Carácter: quienes duermen de este modo suelen ser muy sociables y les gusta formar parte de un grupo. Son muy crédulos y confían con facilidad en los desconocidos. Salud: al igual que en la fetal, es aconsejable modificar la postura durante la noche para no impedir el flujo sanguíneo y evitar problemas cardiovasculares.



**El nostálgico.** De costado con los brazos extendidos hacia el frente. Carácter: suelen ser personas abiertas al resto del mundo, pero también son suspicaces y algo cínicos. Cuando toman una decisión es difícil que cambien de idea. Salud: posibles problemas cardiovasculares si no se modifica la postura durante la noche, y también se puede producir bruxismo, es decir, rechinar de dientes.



**El soldado.** Totalmente estirados, sobre la espalda y con los brazos a lo largo del cuerpo. Carácter: personas tranquilas y reservadas. No les gusta el alboroto, y suelen establecer normas férreas para ellos y para el resto. Salud: esta postura induce a los ronquidos y las apneas del sueño, es decir, pausas en la respiración, que aumentan la tensión arterial y los posibles problemas cardiovasculares. También puede producir problemas gastrointestinales, y es una postura peligrosa para los obesos, ya que el peso del cuerpo puede obstaculizar las vías respiratorias.



**Caída libre.** Es poco común adoptar esta postura cabeza abajo, con los brazos alrededor de la almohada y la cabeza hacia un lado. Carácter: suelen ser personas sociables y algo nerviosas. No les gustan ni las críticas ni las situaciones extremas. Salud: la postura puede ser perjudicial para las vértebras cervicales. Para evitarlo, conviene cambiar de posición a menudo durante la noche. También es posible la aparición de casos de bruxismo o rechinar de dientes.



**La estrella de mar.** Posición de cúbito supino, es decir, tumbado sobre la espalda con los brazos hacia arriba alrededor de la almohada. Carácter: las pocas personas que duermen de este modo, hacen amigos rápida y fácilmente porque siempre están dispuestos a escuchar y ayudar a los demás. No les gusta ser el centro de atención. Salud: presenta los mismos problemas que la postura del soldado, ya que contribuye a la aparición de apneas del sueño y ronquidos, y éstos pueden provocar un aumento de la tensión arterial y posibles problemas cardiovasculares. También puede ser perjudicial para quienes ya padecen problemas gastrointestinales y obesidad.

Problemas y trastorno del sueño: [www.neuronic.com](http://www.neuronic.com)