

Sueño de verano: ¿realidad o utopía?

El excesivo calor durante las noches de verano puede provocar que se duerman menos horas y que el sueño sea poco reparador

Las altas temperaturas de algunas noches de verano no ayudan a conseguir un sueño reparador. Incluso, en ocasiones, dormir una noche entera se convierte en una misión imposible. Pero el calor no es único que impide conciliar el sueño o hacerlo tarde y mal durante los meses estivales. En esta época del año, hay otros hábitos que se modifican, como los horarios habituales a la hora de acostarse y levantarse. Además, se toman comidas copiosas, ricas en grasas y calorías, que se acompañan de un consumo elevado de alcohol y otras bebidas excitantes como el café, el té o el chocolate; y se fuma más de lo acostumbrado.

De modo que, para evitar el insomnio veraniego, es importante conocer cuál es la relación existente entre las horas de sueño y la exposición a la luz y a la temperatura, así como los tratamientos y recomendaciones que se deben seguir para conciliar el sueño en verano.

Ciclo de sueño y vigilia

La melatonina es una hormona que segrega la glándula pineal localizada en el cerebro. Es fundamental para dormir bien, ya que rige el ciclo del sueño y la vigilia. Hay diversos factores externos que regulan la secreción de la melatonina, aunque la principal es la exposición a la luz-oscuridad. La retina percibe la luz y modula la síntesis de la hormona, que ayuda a sincronizar el ritmo circadiano o ritmo biológico y, de este modo, el cuerpo sabe cuándo inducir el sueño. De hecho, la exposición de luz artificial en determinados momentos puede modificar el patrón de sueño.

Hay otro factor externo que puede alterar la pauta de descanso y es la propia temperatura del organismo, que hace que se segregue más o menos melatonina.

El pico máximo de melatonina segregada coincide con las horas de mínima temperatura corporal. Así, a las cuatro de la madrugada, la melatonina está en su momento más álgido y, por el contrario, la temperatura corporal está en su mínimo. Y, de manera simultánea, ello se acompaña del periodo de máxima fatiga y mínima alerta.

Se estima que, a partir de una temperatura ambiental superior a los 26 °C, la calidad del sueño disminuye. Por lo tanto, en medio de una típica ola de calor estival en la que muchas noches la temperatura supera los 30 °C, es complicado conciliar el sueño.

Recomendaciones

Para buscar una noche de sueño reparador, lo primero que se debe tener en cuenta es el acondicionamiento de la estancia destinada a dormir. Así, el dormitorio debe ser cómodo, confortable y, lo más complicado, que no haga ni frío ni calor. Para conseguirlo, hay que tomar una serie de medidas que pueden ayudar a lograr una temperatura lo más agradable posible: bajar

las persianas durante el día, ventilar cuando el sol se ponga y dormir con las ventanas abiertas, si es posible.

Para las noches de calor insoportable, se puede utilizar el aire acondicionado, entre los 22 °C y 25 °C, pero nunca orientado hacia la persona. Lo idóneo es que el aparato no esté en la misma estancia, que se sigan de manera escrupulosa las normas de limpieza y mantenimiento de filtros y usar humidificadores para evitar irritaciones de las vías superiores, sobre todo, si en el domicilio hay personas que sufren asma o bebés. También es una buena opción colocar un ventilador en un rincón del dormitorio que aporte una suave brisa.

Otra posibilidad es tomar una ducha templada antes de acostarse. Nunca debe ser fría, ya que provocaría el aumento de la temperatura corporal y alteraría la segregación de melatonina. Si se opta por dormir con ropa, lo mejor es usar tejidos naturales.

Además de estas, hay otras recomendaciones que pueden ayudar a conseguir un buen descanso nocturno:

- └ Relajarse antes del momento de acostarse.
- └ Mantener un horario regular para acostarse y levantarse.
- └ Seguir una dieta equilibrada rica en alimentos ligeros como frutas y verduras.
- └ Evitar bebidas estimulantes, como el alcohol, que pueden provocar interrupciones en el sueño, sobre todo, durante la cena.

+ www.consumer.es



EL RIESGO DE TOMAR SOMNÍFEROS SIN CONTROL

Según la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Insomnio en Atención Primaria, el objetivo principal del tratamiento del insomnio es conseguir una mayor calidad y cantidad de las horas de descanso nocturno. El procedimiento habitual contra el insomnio consta de medidas de higiene del sueño (recomendaciones sobre hábitos saludables como los citados anteriormente), intervenciones psicológicas, individuales o grupales, basadas en cambios de conducta y procedimientos de relajación; y, en última instancia, un tratamiento farmacológico.

Este último paso, sin embargo, es el más utilizado. Aunque parezca la solución más sencilla y rápida, el tratamiento farmacológico debería limitarse a aquellos casos en los que las pautas de hábitos del sueño o las intervenciones psicológicas no surjan efecto. También deben utilizarse durante el menor tiempo posible, ya que no están exentos de efectos secundarios. Y, por supuesto, es importante no utilizar somníferos sin consultar al profesional sanitario de referencia porque pueden ser muy peligrosos, sobre todo, si se mezclan con alcohol o entre sí.

Diversos estudios alertan del riesgo de tomar somníferos, especialmente, cuando se usan de manera frecuente y sin consultar al médico. En España, el consumo de estos fármacos se ha duplicado en los últimos cinco años. Los expertos teorizan que es probable que sea debido a la angustia generada por la crisis económica. Por suerte, hay alternativas no farmacológicas que pueden ser la clave para combatir el insomnio.

Por este motivo, si el insomnio va más allá de las noches de calor extenuante, si no se resuelve con las medidas de higiene o está relacionado con algún trastorno del sueño, lo más recomendable es consultar con el médico o con un especialista en patología del sueño antes de automedicarse.

- Acondicionar el dormitorio, tomar una ducha templada antes de acostarse, mantener un horario regular y seguir una dieta equilibrada ayudan a conciliar el sueño

