

## DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

# Mantener buenos hábitos al dormir ayuda a proteger la salud del corazón

● Descansar al menos siete horas al día reduce un 65% el riesgo cardiovascular ● Un sueño reparador facilita la disminución de la presión arterial y logra mejorar la función endotelial

**Ramiro Navarro**

Con motivo de la conmemoración ayer viernes del Día Europeo de la Prevención del Riesgo Cardiovascular y del Día Mundial del Sueño, la Fundación Española del Corazón (FEC) indica que un descanso nocturno adecuado se asocia a una mejor salud cardiovascular.

Concretamente, y según un estudio publicado en *European Journal of Preventive Cardiology*, aquellas personas que, además de llevar unos hábitos de vida saludables (realizar actividad física de forma regular, mantener una dieta equilibrada, moderar el consumo de alcohol y no fumar), duermen un mínimo de siete horas al día, reducen hasta en un 65% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y hasta un 83% el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular en comparación con aquellas personas que no siguen ningún hábito de vida saludable.

El estudio analizó los hábitos de vida de 6.672 hombres y 7.967 mujeres. Tras 12 años de seguimiento, se produjeron 607 eventos cardiovasculares (129 muertes por enfermedad cardiovascular, 367 infartos de miocardio no mortales y 111 iclus) y se observó que las personas que mantenían una alimentación equilibrada, realizaban ejercicio físico, moderaban el consumo de alcohol y no fumaban reducían el riesgo cardiovascular en un 57% y el riesgo a morir por enfermedades del corazón en un 67%.

o novedoso del estudio es que estos porcentajes se incrementaban en un 14% y en un 22% respectivamente cuando los suje-



El descanso no sólo depende del número de horas, sino también de la calidad del sueño y el entorno.

tos, además, dormían un mínimo de siete horas diarias. El estudio también reveló que por el contrario, dormir poco se asocia a una mayor incidencia de sobrepeso, obesidad, hipertensión, colesterol y triglicéridos.

“Un sueño reparador ayuda a disminuir la presión arterial, mejora la función endotelial y, en definitiva, es un factor más a tener en cuenta para la prevención de las enfermedades cardiovasculares”, explica el doctor Enrique Galve, presidente de la

sección de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología y miembro de la FEC. “Mientras dormimos se produce una relajación muscular que también afecta a las arterias. Esta relajación provoca una bajada fisiológica de la presión arterial de entre un 10% y un 15%”.

El correcto descanso nocturno de entre siete y nueve horas debe acompañarse de los buenos hábitos ya conocidos como son una alimentación saludable, el

consumo moderado de alcohol, el ejercicio físico constante y el no fumar.

El correcto descanso nocturno no sólo tiene que ver con la cantidad de horas que dormimos sino también con la calidad de nuestro sueño. Así lo demuestra un trabajo publicado en *Journal of Sleep Research*, que relaciona la calidad del sueño con la función endotelial, es decir, con la capacidad vasodilatadora de arterias y venas. Durante la investigación se analizó la calidad del

## Algunas claves para garantizar un buen descanso

La Fundación Española del Corazón lanza algunos consejos clave. Evitar estimulantes durante la tarde y cita la teína, la cafeína, el cacao o el chocolate. Además, subraya la importancia de una alimentación ligera para descansar mejor. También menciona los beneficios del ejercicio físico pero no a última hora del día. La actividad física constante ayuda a dormir mejor pero hay que evitar realizarla a últimas horas de la tarde. Por otro lado, a pesar de que algunos piensen que una copa de alcohol puede ayudar a conciliar el sueño, lo cierto es que lo altera en el resto de etapas. Es por ello que los especialistas evitan su consumo antes de ir a la cama. Además, mantener hábitos frecuentes y horarios, incluso durante el fin de semana, pueden ayudar a descansar correctamente.

sueño de los participantes mediante encuestas y polisomnografía (una prueba que determina, entre otros, los movimientos oculares durante el sueño, el tiempo total del sueño y el flujo de aire que entra y sale de los pulmones). También se midió la vasodilatación gracias al flujo de la arteria braquial y, tras el análisis de los datos, se observó que aquellas personas que duermen de una forma más deficiente, tienen una peor función endotelial.

## La apnea, el trastorno del sueño más común, afecta a cerca del 5% de la población

**Redacción**

La somnolencia y el insomnio constituyen una epidemia global que amenaza la salud y la calidad de vida de la población de los países más avanzados. Se calcula, de hecho, que entre un 2 y un 4% de las mujeres y entre un 4 y un 6% de los hombres (y por tanto entre 168.000 y 336.000

andaluzas y entre 336.000 y 505.000 andaluces) padecen apnea del sueño, el más común de los trastornos del sueño, una patología cuyos síntomas principales son el ronquido y las pausas repetidas de la respiración (apneas), y que impide a las personas descansar bien mientras duermen. Así lo ha puesto de manifiesto la Asociación de Neu-

mología y Cirugía Torácica del Sur (Neumosur). Además, en un comunicado subrayan que dormir mal influye de manera directa y determinante sobre la calidad de vida de las personas, empeorándola notablemente. Quienes duermen mal, tienen sueño todo el día, presentan graves dificultades para concentrarse, empeoran su capacidad de me-

moria, presentan cambios de humor bruscos, y ven disminuido su deseo y potencia sexual, entre otros efectos.

Además de su impacto sobre la calidad de vida, se ha demostrado en los últimos años que este síndrome constituye un claro factor de riesgo para la patología cardiovascular, fundamentalmente para la hipertensión arte-

rial, el ictus, la cardiopatía isquémica, la insuficiencia cardíaca y la arteriosclerosis, provocando un aumento de la mortalidad de causa cardiovascular. Se asocia asimismo a problemas neurocognitivos.

Otros factores de riesgo para la apnea del sueño son los fármacos hipnóticos, sedantes o relajantes, el tabaco y alcohol y en los niños, las amígdalas grandes. La actuación sobre estos factores en planteamiento del tratamiento de las apneas, en algunos casos resultará suficiente y en otros será una medida complementaria a tener en cuenta.