

# Tarde, pero sin sueño

Alejandra Lugo Rangel\*



Pongamos nuestra vida en contexto. Se dice que la felicidad no está en lo que nos pasa, sino en cómo lo percibimos. En esto, nuestro cerebro juega un papel elemental.

Tener amistades significativas, convivencia familiar sana, relajarse, ser agradecido, tener un propósito, sentirse útil y valorado, de acuerdo con investigaciones científicas, es lo que el ser humano necesita para ser feliz. Yo agregaría a esta lista un cerebro saludable.

Si nos atrevemos a establecer una analogía entre una computadora y cuerpo humano, diremos que la primera sin su cerebro (CPU) simplemente no cumple con el objetivo para el cual fue creada. Del mismo modo el ser humano funciona, se desenvuelve, se desarrolla, se adapta a la sociedad, es un ser productivo y realizado gra-

cias a su cerebro. Este increíble órgano y su correcto funcionamiento harán que los planteamientos anteriores se puedan llevar a cabo.

Abordando el tema sobre la importancia del cerebro, me viene a la mente y pongo como ejemplo la vida del reconocido científico Stephen William Hawking. En su juventud fue diagnosticado con la enfermedad degenerativa de Lou Gehring o esclerosis lateral amiotrófica, condición que limitó paulatinamente su movimiento hasta dejarlo postrado en una silla de ruedas y necesitar ayuda constante para realizar sus necesidades básicas. A causa de la enfermedad perdió el habla, por lo que para comunicarse debía usar una computadora y un *software* especial. Lo que no se vio afectado en lo más mínimo fue su capacidad intelectual, cognitiva, su cerebro funcionó de forma normal hasta el último día de su vida. A pesar de su inmovilidad total fue capaz de escribir más de diez libros, publicar varios artículos científicos e impartir infinidad

**Fecha de recepción:**  
2022-06-20  
**Fecha de aceptación:**  
2022-07-28



\* Administradora de Proyectos, CICTA, IIT-Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ORCID: 0000-0003-2722-9086.

de conferencias, recibiendo doce doctorados *honoris causa*.

Como se darán cuenta de aquí en adelante, me gusta poner como ejemplo a varios personajes destacados de la historia (uno que otro contemporáneo) que nos pueden ayudar a reflexionar y a comprender la importancia de cuidar nuestra calidad de sueño.

En este artículo nos enfocaremos en tratar de explicar que dormir (y hacerlo bien) es importante para la salud de nuestro cerebro, lo que conduce, sin duda, a una buena capacidad cognitiva, memorización, aprendizaje y a una correcta retención de información y, por qué no, a la felicidad. Es decir, dormir no sólo es bueno sino fundamental para mantener nuestro cerebro saludable. ¿Quién no querría cuidar su cerebro? Albert Einstein conocía muy bien este hecho, ya que él mismo reportaba dormir al menos diez horas al día.

Existen innumerables artículos científicos que nos explican lo que sucede durante las fases del sueño y

por qué es tan importante que en este tiempo de reposo físico pasemos por todas ellas. Se sabe que cuando dormimos se lleva a cabo una limpieza en nuestro cerebro, una depuración de lo que no sirve y una reafirmación de lo importante para conservar. Cada 90 a 120 minutos nuestro cerebro fluctúa entre el sueño ligero, el sueño profundo y una fase directamente asociada con los sueños que se le conoce como sueño REM (*rapid eye movement*). En la fase REM pasamos el 60% de nuestras horas de sueño, cuando se generan las ideas. El mismo Einstein mencionó que su teoría de la relatividad le surgió luego de un sueño profundo. En efecto, varias de nuestras mejores ideas surgen mientras dormimos. ¡La conocida frase “lo consultaré con la almohada” tiene base científica después de todo!

Bueno, ¿y qué es lo que pasa con nuestro cerebro si nos privamos de esas dulces horas de sueño? “Cuando dormimos mal se nota”. Lo



Fuente: The National Sleep Foundation, [www.thensf.org](http://www.thensf.org)

primero es la apariencia física y anímica que se aprecia a simple vista: ojeras, ojos rojos, posiblemente movimientos torpes, falta de frescura en la piel. ¿Qué pasa una vez que queremos hacer usar nuestro cerebro para llevar a cabo las tareas diarias?, Nos percatamos de los efectos del mal dormir. La falta de un buen sueño reducirá sin duda nuestros niveles de productividad.

Los síntomas de la privación del sueño varían dependiendo de la etapa en las que nos encontremos. A continuación, describimos brevemente las cinco etapas de privación del sueño y sus síntomas más comunes.

#### **Etapas 1: 24 horas de privación.**

- Somnolencia e irritabilidad
- Alta propensión al estrés
- Bajo estado de alerta
- Baja concentración
- Fatiga
- Antojos de alimentos azucarados o carbohidratos
- Riesgo de accidentes o errores en nuestras actividades diarias

#### **Etapas 2: 36 horas de privación.**

- Disminución de la memoria
- Problemas de aprendizaje
- Cambios negativos del comportamiento
- Aumento del apetito e inflamación
- Baja función inmunológica
- Fatiga severa

#### **Etapas 3: 48 horas de privación.**

- Indiferencia
- Ansiedad
- Estrés
- Irritabilidad y cansancio extremo

#### **Etapas 4: 72 horas de privación**

- Ilusiones y delirios
- Ideas y pensamientos mal enfocados
- Desapego

#### **Etapas 5: 96 horas de privación de sueño.**

- Incomprensión de la realidad y una necesidad extrema de descansar
- Incapacidad para descifrar la realidad (psicosis por privación de sueño)

Pero, ¿qué es la privación del sueño? El no dormir las horas recomendadas para nuestra edad. De acuerdo con la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos (FNS), los adultos normalmente necesitan de 7 a 8 horas de sueño, los adolescentes de entre 8 a 9 horas, mientras que los niños, infantes y bebés necesitan muchas más (de entre 10 a 14 horas) ya que el cuerpo libera el 80% de la hormona del crecimiento únicamente mientras dormimos. Si sabemos que los pequeños están en pleno desarrollo físico y mental, esta cantidad de horas es más que comprensible.

Entonces, ¿por qué hay personas, principalmente hombres, que dicen “estar al 100” con sólo 4 o 5 horas de sueño? Bueno, debido a las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres



Fuente: The National Sleep Foundation, [www.thensf.org](http://www.thensf.org)

aún no se define si es mejor “cantidad o calidad” de sueño. Lo que sí se conoce es que, para mejorar el razonamiento y las habilidades para resolver problemas, el sueño nocturno en las mujeres es más beneficioso, mientras que en los hombres es la toma de siestas. Por fortuna, Einstein conocía bien este hecho: él también tomaba siestas regulares. Según una leyenda, para asegurarse de no exceder el tiempo de la siesta, dormía sosteniendo una cuchara en la mano y colocaba una placa de metal justo debajo de esta. Eventualmente la cuchara caería y el ruido del utensilio golpeando la placa lo despertaría. Algunos otros personajes importantes que tomaban ventaja de las poderosas siestas eran Nikola Tesla, Leonardo Da Vinci y el estadista británico Sir Winston Churchill, quien tenía una cama en la casa del parlamento, ya que creía que sus siestas eran parte clave de su buen gobierno.

Enfoquémonos en el ahora, mediados del año 2022, luego de un año y medio de confinamiento por la pandemia del virus SARS-CoV-2, con todas sus mutaciones y aunado a varios sucesos relevantes (desastres naturales importantes debido al calentamiento global, las crisis alimentaria y energética, la guerra en Ucrania, el nuevo orden mundial, etc.) que están impactando nuestra forma de vivir dándole un giro de 180 grados. ¿Así cómo quieren que tengamos una buena calidad de sueño? Pues debemos procurarlo, buscarlo y mantenerlo.

Está de manifiesto hoy más que nunca que un factor importante que determinará nuestra forma de ser felices es la capacidad de manejar nuestras emociones. Mucho se ha dicho sobre cómo la inteligencia emocional ha superado en orden de importancia a la capacidad intelectual. Aquí retomamos la salud de nuestro cerebro y cómo la falta de un buen sueño afecta directa-

mente a la regulación de las emociones. La regulación de las emociones juega un papel vital en la disminución de los efectos negativos del estrés en los seres humanos. La privación del sueño está relacionada con la incapacidad para procesar los estímulos externos e internos, manejar el estrés diario y está correlacionada además con el comportamiento agresivo y la impulsividad.

Entonces, ¿qué podemos hacer para cuidar nuestro sueño? Una vez expuesto el problema te presentamos algunos simples pero efectivos consejos para mantener una buena calidad de sueño y mejorar tu salud física, mental y emocional de acuerdo con la Clínica Mayo en Estados Unidos.

- Apégate lo más posible a un horario de sueño, las rutinas las agradece el organismo.
- Procura no más de 8 horas para dormir, el exceso tampoco es saludable.
- Presta atención a lo que comes y bebes (reduce refrescos, azúcares, grasas, bebidas energéticas, cafeína).
- No te vayas a la cama con hambre o con el estómago lleno.
- Que tus siestas no sean de más de una hora.
- Crea un ambiente de descanso: toma una ducha tibia o realiza ejercicios de estiramiento y relajación antes de dormir.
- Mantén tu habitación fresca, oscura y tranquila.
- Incluye actividad física en tu rutina diaria evitando realizar ejercicios de alto impacto antes de dormir.

Se sabe que el ejercicio moderado induce a un mejor sueño, así como pasar tiempo al aire libre cada día y disfrutar de la naturaleza.

- Controla tus preocupaciones, reduce el estrés, practica yoga o meditación, delega responsabilidades, sé organizado.

No olvidemos, sin embargo, que los anteriores son consejos y que cada uno de nosotros somos seres únicos e irrepetibles y lo que le viene bien a alguien, no necesariamente puede ser útil para otra persona. Somos nuestros mejores amigos y también nuestros peores enemigos, por lo que debemos conocer a fondo aquello que nos afecta y nos hace sentir bien dentro del contexto en el que vivimos. El autoconocimiento es básico y es nuestra responsabilidad al momento de buscar una buena calidad de vida y una salud integral.

Ahora bien, si tienes problemas de sueño crónicos, los consejos anteriores pueden no ser de mucha ayuda, por lo que es recomendable que acudas con un profesional que te ayude a lograr obtener la calidad de sueño que te mereces.

Para los que nos desenvolvemos en el ámbito académico, el sueño toma mayor relevancia, ya que la estructura rígida y las políticas educativas nos mantienen sujetos a horarios preestablecidos con actividades cognitivas demandantes, de concentración, atención continua y racionalización de conceptos abstractos. Hay que reconocer que antes de la pandemia y de acuerdo con varios



estudios se detectaba un alto índice de *jet lag* social en la población derivado de las exigencias de horas de trabajo y alta demanda de productividad y sobre todo entre los estudiantes, debido en parte a los horarios escolares inadecuados a sus necesidades biológicas.

De acuerdo con descubrimientos de la Dra. Mary Casrkadon, prominente investigadora y diligente estudiosa de los patrones del sueño en la adolescencia, doctorada en Ciencias Neurológicas y Bioconductuales de la Universidad de Stanford, en esta etapa del desarrollo humano, el ciclo de sueño en la adolescencia se modifica por razones biológicas impidiendo a los jóvenes conciliar el sueño sólo después de pasadas las 22:00 horas. Por lo que, si su cuerpo le indica dormir tarde y conociendo que en las preparatorias y universidades de nuestro país las clases inician desde las 7:00 de la mañana, el adolescente rompe sostenidamente su ciclo natural de sueño, así que le es imposible cumplir con sus horas recomendadas de sueño.

Una vez en el aula, en el joven estudiante privado de sus horas de sueño y con dificultad para concentrarse, surge una necesidad incontrolable por alimentos altos en azúcar y carbohidratos; los jóvenes tienden a abusar de este tipo de alimentos y los eligen aún y cuando tienen opciones más saludables a la mano. Y es que, con la intención de rendir luego de una mala noche, su salvación tiene ojos únicamente para un Red Bull, un café cargado o una deliciosa y grasosa hamburguesa con papas extra. Es comprensible que el aumento de jóvenes con sobrepeso y obesidad se haya disparado según reportes de diferentes estudios de los últimos diez años. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, más de un millón de personas en el mundo son obesas,



Fuente: The National Sleep Foundation, [www.thensf.org](http://www.thensf.org)

incluyendo niños, jóvenes y adultos. Se estima que para el 2025 aproximadamente 167 millones de personas en el mundo tendrán problemas de salud debido al sobrepeso y a la obesidad.

Es importante reconocer que gracias a la Dra. Carskadon y su descubrimiento de los patrones del sueño en la adolescencia, éste fue tomado muy en serio por las autoridades educativas en Estados Unidos. Luego de realizar varias pruebas piloto y de recabar datos cuantitativos y cualitativos, varios distritos escolares decidieron, a partir del 2016, modificar el inicio de actividades para los jóvenes de educación media, comenzando en la actualidad a las 8:45 de la mañana y obteniendo como resultado un menor índice de inasistencia,

retardos y deserción escolar, inclusive notas más altas.

Para concluir, nuestro sueño dependerá entonces de factores biológicos, sociales y psicológicos. Con todo esto en mente, no tienes que creer en mi palabra: realiza tu propia búsqueda y comprueba las premisas que expongo en este artículo para que refuerces y redirijas tu propio sueño y desempeño como estudiante o profesor por el camino correcto.

En fin, este tema da para mucho más, pero por ahora lo dejaremos hasta aquí. Sin embargo, cuando te sientas cansado, sin poder pensar claramente y con más estrés del que puedas aguantar, recuerda este artículo y regálate una siesta. 