



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

El calor y el mayor consumo de alcohol favorecen el insomnio y los despertares nocturnos en verano

ESTADOS UNIDOS

El aumento de las temperaturas, las comidas más tardías y ricas en grasas o el aumento del consumo de bebidas alcohólicas son algunos de los factores que favorecen en verano la aparición o intensificación de trastornos como el insomnio o las interrupciones del sueño que pueden combatirse respetando horarios, evitando practicar deporte a última hora de la tarde, bajando el consumo de cafeína y tabaco a partir del mediodía y evitando la luz solar antes de irse a la cama.

Según explicó a Europa Press el doctor Gonzalo Pin, coordinador de la Unidad del Sueño del Hospital Quirón de Valencia y miembro de la Asociación Ibérica de Patologías del Sueño, es "normal" que en verano, con el cambio de hábitos, horarios y lugar de residencia, aparezcan problemas a la hora de conciliar el sueño y dormir del tirón toda la noche y es también "muy frecuente" que aquellas personas que ya sufrían trastornos del sueño consigan dormir menos aún.

Los trastornos del sueño en vacaciones se deben al aumento de las temperaturas, que hacen que demos más vueltas en la cama sin poder dormir y se den más despertares cerebrales, aquellos que se producen sin que el durmiente sea consciente de ello. Por eso, según el experto, la temperatura ideal de noche se sitúa entre los 19 y los 21 grados. Entonces es cuando el hipotálamo, la parte del cerebro que controla la temperatura corporal, "no debe hacer grandes esfuerzo para conciliar el sueño", según el doctor Pin.

Otros factores que restan horas de sueño a los veraneantes son la mayor ingesta de alcohol que se realiza en estas fechas, ya que la bebida favorece la conciliación del sueño pero también su interrupción; las comidas más tardías y ricas en grasa; el retraso en la hora de irse a la descansar o el cambio de lugar de residencia, según el experto, quien asegura que el sueño "es un hábito como el comer y al que en verano, al reloj biológico le cuesta adaptarse".

Gafas de sol para dormir mejor

Para combatir estos inconvenientes, el doctor Pin recomienda evitar practicar deporte a última hora de la tarde, ya que esta actividad genera adrenalina y mantiene en alerta durante varias horas a quien la ejercita. También aconseja evitar exponerse a la luz solar al final del día porque la luz solar retrasa la secreción de melatonina, sustancia que segrega el cerebro antes de dormir. "Cuanto más luz recibe el organismo, más tarde segrega la melatonina. Por eso es recomendable llevar gafas de sol por la tarde", acotó.

Si se producen despertares nocturnos, no conviene fumarse un cigarrillo, tomar un baso de leche o esperar en la cama a que llegue Morfeo porque, según el especialista, "el sueño es como un amigo que cuanto más lo buscas o lo esperas, más tarde llega". "El tabaco es un interruptor del sueño porque la nicotina desvela, tampoco favorece tomar un vaso de leche o quedarse en la cama esperando porque cuanto más interés pones en dormir más alerta estás, más adrenalina generas y más despierto te mantienes", advirtió.

"Lo mejor para conciliar el sueño es levantarse de la cama y comenzar una actividad aburrida o poco interesante", reveló el doctor, quien considera que la siesta no perjudica al descanso nocturno sino que puede ser útil para paliar la somnolencia diurna por falta de sueño. "Entre 20 y 40 minutos de siesta ayudan a recuperarse. Es recomendable descansar antes y después de comer", indicó el especialista, quien recordó que "es un mito" que todos necesitemos ocho horas de sueño para descansar, ya que eso "depende de cada uno".

FUENTE: *IBL News / Hispanic Edition / Reportaje*

<http://iblnews.com/story.php?id=28121>

