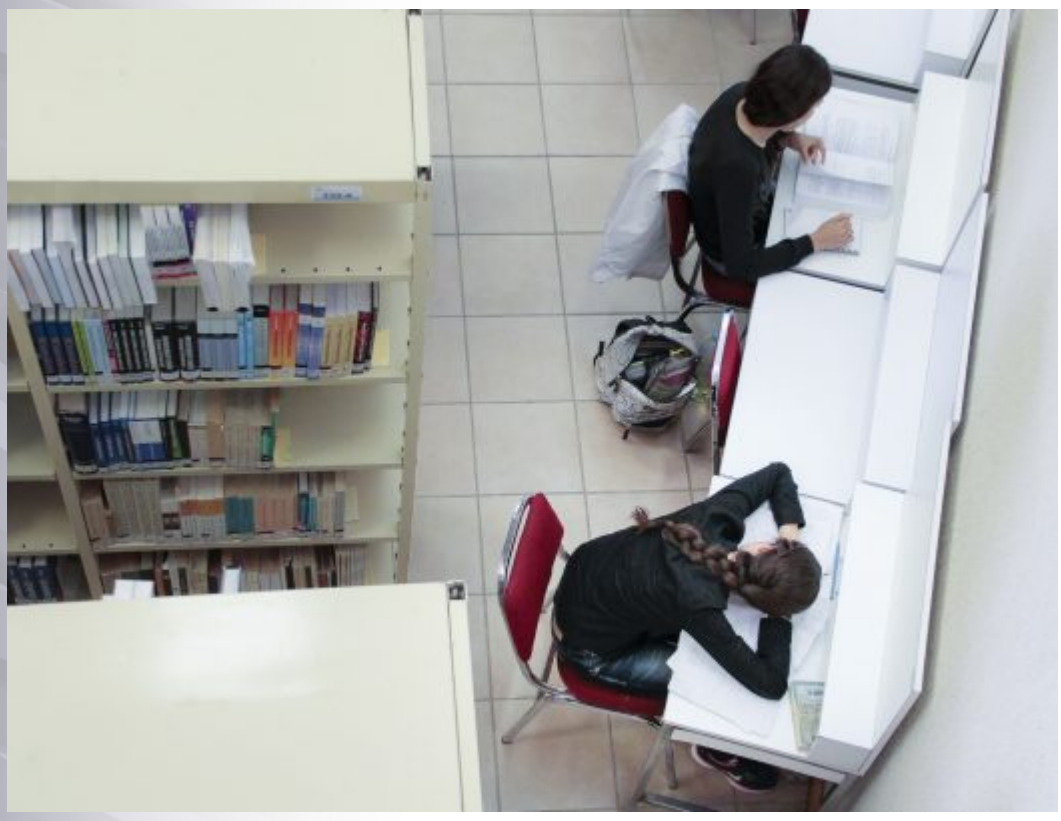
BOLETÍN DE PRENSA No. 175–>>

• Personas adultas y jóvenes en educación superior son las más vulnerables.
• Una persona que duerme entre tres y cuatro horas diariamente durante 15 días presenta las mismas afectaciones que una que no lo ha hecho por 72 horas continuas.
• Necesario promover hábitos de higiene del sueño.

Dormir es un proceso que requiere de atención y cuidado pues las personas con alteraciones del sueño presentan irritabilidad, falta de concentración, afectan su capacidad de memoria y aprendizaje, e incluso este tipo de trastornos están relacionados con el desarrollo de diabetes e hipertensión; comentó Jannet Ruiz Ornelas, catedrática del departamento de Psicología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

La maestra en neuropsicología clínica explicó que al dormir el cuerpo se encuentra en un estado fisiológico que de no llevarse a cabo de manera correcta, como restringir el sueño, cortar sus periodos o ser sujeto de interrupciones constantes por alteraciones cardiacas, musculares o cerebrales, puede afectar al bienestar de las personas; por lo que si en, al menos, tres noches de un mes o una semana no se duerme adecuadamente podría estarse presentando un trastorno del sueño que debe ser atendido.

Ruiz Ornelas mencionó que el insomnio es uno de los más frecuentes pues la luz artificial de aparatos como tablets, celulares, computadoras y televisores afecta la producción de melatonina que secreta la glándula pineal y funciona para que los ciclos de sueño se cumplan; aunque también se presenta la apnea del sueño que se desarrolla cuando por periodos cortos se limita u obstruye la ingesta de oxígeno, así como el Síndrome de Piernas Inquietas, por el cual la persona afectada necesita moverse constantemente para cumplir su horario de sueño normal.

Debido a esto, la catedrática manifestó que es indispensable promover hábitos de higiene del sueño, en particular entre las personas adultas y estudiantes de educación superior, pues las alternaciones son influidas por el ritmo escolar y/o laboral, la exposición a dispositivos electrónicos que emanan luz durante la noche, la ingesta de alcohol, café y tabaco antes de dormir, este último altamente relacionado con la apnea.

Al advertir que la falta del sueño afecta tanto a una persona que no ha dormido en 72 horas como a una que duerme entre tres y cuatro horas diariamente durante 15 días, compartió que algunos hábitos de higiene del sueño son recurrir a técnicas conductuales de relajación, cenar ligero, evitar la realización de ejercicio vigoroso de dos a tres horas antes de dormir, no consumir bebidas obscuras (como café, té negro o bebidas de cola) y evitar la exposición a aparatos que emanen luz como el televisor, entre otros; aunque según la severidad del problema, se puede acudir a psicoterapia o con un psiquiatra para la administración de medicamentos cuando se trate de una alteración fisiológica.