

# Esta es la causa de casi todas las morbilidades cardíacas

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La falta de un sueño de calidad podría estar relacionada con casi todas las muertes por problemas de corazón, insuficiencia cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y sobrepeso
- › La pandemia ha afectado la calidad del sueño; los resultados de una encuesta demuestran que el 71.8 % de las personas con patrones de sueño interrumpidos utilizan la tecnología justo antes de acostarse
- › La falta del sueño está relacionada con otras afecciones de salud, como aterosclerosis, diabetes, obesidad, enfermedad de Alzheimer y problemas neurodegenerativos
- › En una encuesta, se reportó que una persona promedio duerme solo 5.5 horas cada noche y la calidad del sueño se ve afectada por la contaminación lumínica y EMF

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la cardiopatía isquémica y el accidente cerebrovascular fueron las dos principales causas de muerte en todo el mundo en 2016. Aunque existe una disminución de las enfermedades cardiovasculares (ECV), los padecimientos de esta categoría continúan siendo las principales causas de pérdida de salud y vida.

En los Estados Unidos, La División de los CDC para la Prevención de Enfermedades Cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares reporta que 1 de cada 3 muertes se debe a una enfermedad cardíaca y 1 de cada 6 dólares se gasta en tratamientos para enfermedades cardiovasculares.

Aunque las estadísticas son preocupantes, las **enfermedades cardiovasculares** también pueden provocar un derrame cerebral leve, ataque cardíaco, discapacidad, enfermedad grave y una menor calidad de vida. Estas afecciones pueden causar fatiga, depresión y problemas relacionados.

La Asociación Americana del Corazón destaca siete factores de salud y comportamientos clave que, en su opinión, incrementan el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Se conocen como "Life's Simple 7", y realizan un seguimiento del progreso hacia su objetivo para mejorar la salud cardiovascular de las personas en los Estados Unidos.

Aunque cada uno de los comportamientos y factores de riesgo de Life's Simple 7 son importantes para la salud, no se enfocan en los problemas del sueño como factores contribuyentes.

## **La pandemia interfiere con las horas y la calidad del sueño**

En una entrevista con la radio KYW, el Dr. Zeeshan Khan, neumólogo del Deborah Heart and Lung Center, habló sobre los trastornos del sueño y la relación que tienen con las ECV, sobre todo en la pandemia actual. Le comentó al reportero que la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño identifica al menos 60 diagnósticos en siete categorías.

Los dos más comunes son el **insomnio** y la **apnea obstructiva del sueño**. Cuando una persona **duerme mal**, podría experimentar confusión, cambios de humor y deterioro cognitivo. Khan también enumeró problemas con el sistema cardiovascular e inmunológico en personas que duermen menos de siete horas cada noche.

Advirtió que la falta de sueño puede provocar problemas en la salud general de una persona. Recomienda que, las personas en deben dormir siete horas cada noche, pero también comentó que, en Estados Unidos, alrededor del 35 % de las personas duermen menos. "Somos una especie con problemas de privación del sueño", dijo.

Los síntomas de sueño interrumpido o insomnio pueden variar según la persona. Es posible que pueda tomar una siesta de 30 minutos en la tarde, pero eso no contrarresta la falta de sueño. Lo ayudará a sentirse mejor en el momento, pero no mejora la falta de sueño en su salud en general.

## **La falta de sueño de calidad se relaciona con la morbilidad cardíaca**

Se le preguntó a Khan, cuánto tiempo debería tomar conciliar el sueño, y dijo que alrededor de 15 a 20 minutos. Sin embargo, el tiempo que se tarda en conciliar el sueño se prolonga cuando las personas se llevan su celular o computadora a la cama. El uso de estos dispositivos puede interrumpir el sueño de varias maneras, ya que acelera su mente en un momento en el que debería disminuir la velocidad.

Khan recomienda que primero utilicen tratamientos naturales para ayudarles a dormir, como la terapia cognitivo-conductual, la atención plena, una rutina de sueño constante y la meditación. También recomienda evitar los medicamentos, ya que pueden ser adictivos y solo tratan el síntoma de la interrupción del sueño y no la causa.

Además, recomienda evitar tomar alcohol antes de dormir para ayudarlo a relajarse y conciliar el sueño. Esto se debe a que beber alcohol antes de acostarse podría ayudarlo a conciliar el sueño más rápido, pero a largo plazo puede tener un efecto negativo en sus patrones de sueño. Él destaca la importancia de utilizar una rutina para irse a dormir, la cual le debe indicar su [reloj biológico](#).

Continuó hablando de los problemas de la apnea del sueño, que a menudo se duplican con los ronquidos. Durante el ronquido, la vía aérea superior se estrecha, lo que provoca vibraciones en las membranas. Aunque la mayoría de las personas con apnea del sueño roncan, no todas las personas que roncan padecen apnea del sueño.

Cuando las personas con diabetes, enfermedades cardíacas u otros problemas también roncan, deben ser evaluadas para detectar la presencia de la apnea del sueño, sobre todo si comienzan a tener problemas durante el día. La apnea del sueño reduce la

cantidad de oxígeno que llega al cerebro, el corazón y otros órganos durante el sueño.

De acuerdo con Khan:

*“Casi todas las enfermedades cardíacas que pueda imaginar se han relacionado con la apnea del sueño. Enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca, arritmias, accidentes cerebrovasculares, problemas inflamatorios como diabetes, sobrepeso y la lista puede continuar”.*

## **Los trastornos del sueño están relacionados con el uso de la tecnología durante la noche**

En un estudio reciente en Sleep Standards, los investigadores analizaron los resultados de una encuesta de 1 062 personas en los Estados Unidos. El objetivo era comprender cuál podría ser la relación de la tecnología con los trastornos del sueño.

Un hallazgo clave fue que el 71.8 % de los encuestados que reportaron una interrupción en el patrón de sueño también usaron la tecnología justo antes de acostarse. Los investigadores separaron a los participantes en cinco grupos de edad, lo que representó el número total de la encuesta. Eran:

- Generación Z (menores de 25 años) - 22.3 %
- Millennials (26 a 40 años) - 44.8 %
- Generación X (41 a 55 años) - 23.8 %
- Baby Boomers (56 a 76 años) - 8.9 %
- Generación silenciosa (mayores de 76 años) - 0.2 %

También descubrieron que los menores de 25 años eran más propensos a tener trastornos del sueño. Las personas que tenían un trastorno del sueño dormían un promedio de cinco horas por noche y pasaban casi 20 horas frente a una pantalla diario. Los participantes también reportaron que usaron sus **dispositivos tecnológicos** dentro de los 30 minutos antes de acostarse: el 70.2 % vio televisión; 59.4 % revisó las redes sociales; 31.8 % comprobó el correo electrónico; y el 32.9 % jugó videojuegos.

De todos los participantes, el 57.8 % dijo que usaba celulares, que fue más alto que el uso de la televisión con un 18.5 % o el uso de computadoras con un 14.2 %. El porcentaje más alto de participantes en la encuesta tenía insomnio y representó un 64.3 %.

Aunque la apnea del sueño fue el segundo trastorno más común, ocupó un segundo lugar con un 14 %. Otros trastornos reportados en la encuesta incluyeron parálisis del sueño, parasomnias, síndrome de piernas inquietas y narcolepsia. Aunque muchos expertos, como Khan, recomiendan mantenerse alejados de los medicamentos para tratar el insomnio, el 51.2 % de los encuestados reportó consumir pastillas para dormir y el 47.5 % probó otros medicamentos.

## **La falta del sueño se relaciona con otros problemas de salud**

El sueño fragmentado o perturbado ocurre cuando puede conciliar el sueño muy fácil, pero se despierta durante la noche. Esto podría sucederle con frecuencia y después vuelve a conciliar el sueño sin problema, o se despierta y tiene dificultades para volver a conciliar el sueño. Este tipo de patrón de sueño puede provocar una inflamación crónica que contribuye a problemas de salud mental y trastornos neurológicos.

La falta de sueño también afecta su sistema inmunológico al disminuir la cantidad de citoquinas protectoras. Además, se relaciona con la aterosclerosis, que es la acumulación de placa en las arterias. Esto se podría denominar como arterias "obstruidas" o "endurecidas" y puede provocar una enfermedad cardíaca letal.

Es posible que el mecanismo exacto de la falta de sueño que provoca la aterosclerosis se haya aclarado en un estudio publicado por los científicos del sueño de la Universidad de California, Berkeley, quienes descubrieron que un incremento en los niveles de neutrófilos y monocitos durante el sueño fragmentado tuvo un impacto en la patología de la aterosclerosis. E indicaron que:

*"... Estos hallazgos afirman una vía en la cual la calidad del sueño humano, en especial el grado de fragmentación, aumenta los glóbulos blancos relacionados con la inflamación, lo que provoca un mayor riesgo de aterosclerosis. Esto fue*

*cierto en el caso de la fragmentación del sueño evaluada durante una semana o durante una sola noche, que predijo una puntuación de CAC [Calcificación de la arteria coronaria] cada vez más alta a través de una relación mediadora con un incremento de neutrófilos".*

La falta de sueño también está relacionada con el desarrollo de la **enfermedad de Alzheimer** y otras afecciones neurodegenerativas. Un estudio reciente en animales de la Universidad Politécnica de Marche en Italia demostró que cuando existe una falta de sueño crónica, los astrocitos en el cerebro comienzan a descomponer las sinapsis nerviosas saludables. Escribieron que los resultados sugerían.

*"que al igual que otros factores estresantes, la interrupción prolongada del sueño podría conducir a un estado de activación sostenida de la microglía, y que quizás aumente la susceptibilidad del cerebro a otras formas de daño".*

## **La cantidad promedio de horas de sueño ha disminuido**

Durante varios años, Mattress Firm ha encargado una encuesta sobre hábitos de sueño y la cantidad de horas que las personas duermen cada noche. Los resultados de 2019 demuestran que las personas en Estados Unidos cada vez duermen menos. Les preguntaron a 3,000 adultos sobre sus hábitos de sueño, qué tan satisfechos estaban con su sueño y sobre la frecuencia con la que dormían y tomaban siestas. Compararon esos resultados con los de 2018.

Encontraron un ejemplo triste sobre la velocidad a la que la sociedad moderna ha elegido vivir. Parece que tener al menos seis horas de sueño se ha vuelto más difícil con cada año que pasa. En 2018, los resultados de la encuesta demostraron que la persona promedio dormía seis horas y 17 minutos cada noche, pero para 2019 eso redujo a 5.5 horas.

Hoy en día, los expertos recomiendan que los adultos de 18 a 65 años duerman de forma constante de siete a nueve horas cada noche. En otras palabras, la mayoría de las personas duermen al menos una hora y media menos cada noche que el mínimo que los expertos consideran importante para una salud óptima.

La cantidad y calidad de horas que duerme es muy importante. Por lo tanto, es aún más desalentador leer que el 25 % de los encuestados reportaron que también "durmieron mal de manera constante en 2019".

Dado que la cantidad de sueño de calidad por la noche disminuía, tiene sentido que los encuestados reportaron que tomaron más siestas en 2019 que en 2018, pero, aunque se tomaron más, los resultados de la encuesta indican que hubo muchas siestas planificadas que no se tomaron.

La encuesta definió una "gran noche de sueño" como "quedarse dormido muy rápido y permanecer así hasta la mañana". Hubo alrededor de 120 noches que cumplían con ese criterio. Las personas en los Estados Unidos están desesperadas por tener una buena noche de sueño que dijeron que estaban dispuestos a "pagar \$ 316.61 por solo una noche de sueño perfecto". Esto fue \$ 26.16 más que en 2018.

Curiosamente, las personas que reportaron que dormían mejor fueron aquellas que dormían boca arriba o con una mascota en su cama. Mientras que dormir de lado era la posición más común reportada en la encuesta, estos fueron los mismos encuestados que tuvieron más dificultades para conciliar el sueño.

## **La contaminación de los EMFs se relaciona con las horas y la calidad del sueño**

Como escribí antes, la **calidad de sueño** podría verse afectada por varios factores, incluyendo su patrón de sueño, la cantidad de horas que duerme y por la contaminación lumínica y electromagnética. Si alguna vez ha ido de campamento, es posible que haya notado un cambio en la calidad de su sueño. Lo más probable es que haya dormido más y se haya despertado más descansado.

Dos factores que influyen en dormir mejor al aire libre son la reducción drástica de las luces artificiales y de los **campos electromagnéticos** (EMF). Su reloj circadiano se ve afectado por los niveles de melatonina, que a su vez se dañan por la exposición a la luz durante la noche. Podría disfrutar del mismo sueño reparador si instala persianas

oscuras, usa una máscara para dormir y elimina cualquier fuente emisora de luz en su dormitorio.

Los campos electromagnéticos también podrían afectar la calidad del sueño y producir daño oxidativo. Apague todos los dispositivos electrónicos y su Wi-Fi en la noche para reducir su exposición y mejorar la calidad de sueño. Descubra más consejos sobre cómo mejorar la cantidad de horas que duerme y la calidad de su sueño, en mi artículo "[¿Quiere dormir bien durante la noche? Optimice su rutina y santuario para dormir](#)".

## Fuentes y Referencias

---

- [World Health Organization, May 24, 2018](#)
- [Journal of the American College of Cardiology, 2017;70\(1\)](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [American Heart Association](#)
- [KYW, September 18, 2020](#)
- [Chest, 2014;146\(5\)](#)
- [Sleep Standards](#)
- [Digital Journal, September 17, 2020](#)
- [Berkeley News June 4, 2020](#)
- [Mayo Clinic](#)
- [PLOS Biology, June 4, 2020](#)
- [Journal of Neuroscience, 2017;37\(21\)](#)
- [Mattress Firm](#)
- [Study Finds, January 20, 2020](#)
- [Sleep Health - Journal of the National Sleep Foundation, 2015;1\(1\):40](#)
- [Journal of Sleep Research 1999;8:77](#)
- [The Journal of Microscopy and Ultrastructure, 2017;5\(4\):167](#)
- [American Back Centers](#)