

¿La hora de acostarse influye en la salud de su corazón?

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los datos de investigación descubrieron que las personas que se acuestan de 10 p.m. a 11 p.m., y se duermen antes de las 11 p.m. Tienen un riesgo menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares que las personas que se acuestan más temprano o más tarde
- › La falta de sueño se relaciona con la morbilidad y mortalidad cardíaca, mientras que el sueño fragmentado se relaciona con la aterosclerosis y la inflamación
- › La privación del sueño se relaciona con una gran cantidad de problemas, como la obesidad, afecciones de salud mental, demencia, mala función inmunológica, mayor riesgo de desarrollar cáncer y afecciones relacionadas con el dolor

Existe un creciente cuerpo de evidencia que demuestra que la falta de sueño aumenta el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares. Un estudio publicado en el *European Heart Journal Digital Health*¹ descubrió que lo marca una gran diferencia es la cantidad de sueño que duerme y la hora a la que se acuesta.²

La falta de sueño a corto plazo puede afectar su juicio, capacidad de aprendizaje y estado de ánimo, así como aumentar su riesgo de sufrir un accidente o una lesión.³ La cantidad de sueño que necesita depende de su edad.⁴ Los adultos mayores de 18 años necesitan de siete a nueve horas de sueño ininterrumpido cada noche.

En 2016, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades⁵ demostraron que 1 de cada 3 adultos no duerme lo suficiente. Al revisar los datos descubrieron que la

duración del sueño variaba entre los estados con una porción menor de adultos que vivían en los estados de la región sureste de los Estados Unidos y las Montañas Apalaches que dormían siete horas.

Las razones por las que las personas no duermen lo suficiente varían.⁶ De acuerdo con la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño, existen alrededor de 90 problemas del sueño. Muchas personas tienen síntomas de somnolencia diurna, dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, o sensaciones o movimientos anormales que ocurren durante el mismo.

La importancia de tener un buen sueño se considera como la base del bienestar por casi todos los profesionales de la salud. El estudio actual se suma a la información de cuán esencial es el sueño para gozar de una buena salud.

Ir a dormir a las 10 p.m. podría ayudar a proteger su corazón

Uno de los científicos en el estudio presentado.⁷ explicó que el impacto que la hora de acostarse tiene se podría relacionar con el reloj interno de 24 horas del cuerpo. Indicó que, aunque los datos no se podían relacionar con la causalidad, sí sugerían que la hora a la que se acuesta podría alterar su ritmo circadiano y causar consecuencias adversas en la salud de su corazón.

Investigaciones anteriores analizaron y encontraron una relación entre la duración del sueño y las enfermedades cardíacas. Sin embargo, no se ha estudiado a detalle la relación entre la hora a la que una persona se acuesta y la enfermedad cardiovascular.⁸

Los datos se recopilieron de 103 712 participantes del Reino Unido durante siete días⁹ de un acelerómetro. Después, los investigadores excluyeron a más de 15 000 personas del estudio porque los datos proporcionados eran de baja calidad o estaban incompletos. También excluyeron a los participantes que diagnosticaron con enfermedades cardíacas, apnea del sueño o insomnio antes o durante la recopilación de datos.

Al final, los investigadores utilizaron una muestra de 88 026 personas. La edad promedio de los participantes fue de 61 años y el 58 % eran mujeres. Se evaluó a los participantes durante los siguientes 5.7 años, durante los cuales los investigadores analizaron los tiempos de sueño antes de las 10 p.m., entre las 10 p.m. y las 10:59 p.m., de 11 p.m. a 12 p.m. o a la medianoche o más tarde.

Los investigadores controlaron la edad y el género mientras analizaban los datos y descubrieron que los que se iban a dormir entre las 10 p.m. y las 10:59 p.m. tenían la incidencia más baja de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Los resultados demostraron que los que se acostaban a la medianoche o más tarde experimentaban un riesgo 25 % mayor de desarrollar alguna enfermedad cardíaca en comparación con los que se acostaban entre las 10 p.m. y las 10:59 p.m.

Cabe destacar que el riesgo para quienes se quedaron dormidos antes de las 10 p.m. fue similar, del 24 %. Los participantes que se acostaban de forma constante entre las 11 p.m. y la medianoche tenían un riesgo 12 % mayor de desarrollar alguna enfermedad cardíaca. Después de un análisis más detallado de la relación con el género, los investigadores descubrieron que había un riesgo mayor en las mujeres que en los hombres. Uno de los investigadores, David Plans, Ph.D., comentó para un comunicado de prensa:

“Nuestro estudio demuestra que el momento óptimo para ir a dormir es en un punto específico del ciclo de 24 horas del cuerpo y las diferencias podrían ser perjudiciales. El riesgo mayor fue después de la medianoche, tal vez porque podría reducir la probabilidad de ver la luz de la mañana, lo que reinicia el reloj biológico.

Aunque los hallazgos no demuestran causalidad, el tiempo de sueño se ha convertido en un posible factor de riesgo cardíaco, de forma independiente de otros factores de riesgo y características del sueño. Si nuestros hallazgos se confirman en otros estudios, el horario de sueño y la higiene básica del sueño podrían ser un objetivo de salud pública de bajo costo para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca”.

La falta de sueño se relaciona con la morbilidad cardíaca

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la cardiopatía isquémica y el derrame cerebral fueron las dos principales causas mundiales de muerte en 2019.¹⁰

Aunque existe una disminución de las enfermedades cardiovasculares, los padecimientos en esta categoría continúan siendo las principales causas de pérdida de salud y vida.¹¹

La privación del sueño contribuye al aumento de la incidencia de enfermedades cardíacas y podría tener una relación subyacente con un aumento de la morbilidad y mortalidad cardiovascular.^{12,13}

Una revisión sistemática de la literatura publicada en el diario de la Asociación Americana del Corazón¹⁴ incluyó 74 estudios con 3 340 684 participantes. Los datos demostraron que cuando había una diferencia de las siete a ocho horas recomendadas de sueño, había un riesgo mayor de mortalidad y otros eventos cardiovasculares. Los investigadores creen que entre más sueño tenga mayor será la relación con resultados adversos en comparación con un menor tiempo de sueño.

Un documento de 2019¹⁵ publicado en Circulation discutió los riesgos de eventos cardiovasculares o muerte en personas que duermen mucho o muy poco. El escritor señala que dormir muy poco se relaciona con problemas como presión arterial alta, obesidad y diabetes.

Otro estudio¹⁶ analizó los riesgos relacionados con dormir mucho o muy poco en personas con enfermedad arterial coronaria. Inscribieron a 2 846 pacientes que monitorearon durante un promedio de 2.8 años. Los investigadores descubrieron que dormir mucho y poco tiempo se relacionó de forma independiente con una mortalidad mayor por enfermedad cardíaca.

El sueño fragmentado se relaciona con la aterosclerosis y la inflamación

Además de la hora a que se acuesta y la cantidad de horas que duerme, la calidad del sueño también es importante para su salud cardiovascular.

El sueño fragmentado se relaciona con la aterosclerosis,¹⁷ una acumulación de placa grasa en las arterias, también conocida como arterias "obstruidas" o "endurecidas", que puede provocar una enfermedad cardíaca mortal.¹⁸ Las enfermedades cardiovasculares matan a 12 000 personas en Estados Unidos por semana,¹⁹ que es mucho más que la cifra de COVID-19 de 8 279 personas cada semana en 2021 según los CDC.²⁰

En junio de 2020, los científicos del sueño de la Universidad de California en Berkeley publicaron un artículo en PLOS Biology que aclara algunos de los mecanismos por los que el sueño fragmentado puede causar aterosclerosis.²¹

El sueño fragmentado se caracteriza por despertarse durante la noche, tener dificultad para volver a dormir y una sensación de no haber descansado cuando se despierta por la mañana. Existen varias causas del sueño fragmentado que pueden incluir desde el estrés y la ansiedad hasta el consumo excesivo de cafeína y alcohol. También se relaciona con una variedad de enfermedades.²²

Los especialistas en sueño de la Universidad de California en Berkeley estudiaron a más de 1 600 participantes.²³ Pudieron separar el efecto del sueño fragmentado sobre la aterosclerosis de otros contribuyentes comunes, como el sexo, origen étnico, índice de masa corporal, edad, tabaquismo, presión arterial y otros factores del estilo de vida.

El científico principal del estudio, Matthew Walker, profesor de psicología y neurociencia de UC Berkeley, comentó sobre los resultados:²⁴

"Descubrimos que el sueño fragmentado se relaciona con una vía única: la inflamación crónica en el torrente sanguíneo, que, a su vez, se relaciona con una mayor cantidad de placas en las arterias coronarias".

De acuerdo con Walker, "es posible que esta relación entre el sueño fragmentado y la inflamación crónica no se limite a las enfermedades cardíacas, más bien, podría incluir

trastornos neurológicos y de salud mental, como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer".²⁵

La privación del sueño no solo afecta su corazón

La falta de sueño se relaciona con otros problemas importantes, que incluyen:

Mayor riesgo de sufrir de obesidad y diabetes tipo 2: Un artículo de revisión científica²⁶ publicado en 2017 señaló que "la dificultad para conciliar el sueño aumentó el riesgo de diabetes tipo 2 en un 55 %, mientras que la dificultad para mantener el sueño aumentó el riesgo" hasta un 74 %.

Mayor riesgo de desarrollar problemas neurológicos: Estos podrían incluir desde depresión²⁷ hasta demencia y enfermedad de Alzheimer.²⁸ Su barrera hematoencefálica se vuelve más permeable con la edad, lo que permite que entren más toxinas.²⁹ Esto, junto con una menor eficiencia del sistema glifático causada por la falta de sueño,³⁰ permite que se produzca un daño más rápido en el cerebro y se cree que dicho deterioro desempeña un papel importante para el desarrollo del Alzheimer.

Menor función inmunológica: La investigación³¹ sugiere que el sueño profundo fortalece los recuerdos inmunológicos de los patógenos. De esta forma, el sistema inmunológico puede generar una respuesta mucho más rápida y efectiva cuando se encuentra de nuevo con el mismo antígeno.

Mayor riesgo de desarrollar cáncer: Los tumores registraron un crecimiento dos o tres veces más rápido en animales de laboratorio con trastornos severos del sueño.³² El mecanismo principal que se cree que es responsable de este efecto es la producción interrumpida de melatonina, que es una hormona con actividad antioxidante y anticancerígena.³³

La melatonina inhibe la proliferación de las células cancerígenas y provoca la apoptosis de las células cancerígenas (autodestrucción). También interfiere con el

nuevo suministro sanguíneo que los tumores requieren para su crecimiento (angiogénesis).

Mayor riesgo de desarrollar osteoporosis: Las mujeres que dormían cinco horas o menos cada noche tenían mediciones de densidad mineral ósea más bajas.³⁴

Mayor riesgo de presentar dolor y afecciones relacionadas con el dolor: La privación total del sueño aumentó la sensibilidad al dolor y redujo el umbral del dolor en adultos sanos.³⁵ La privación crónica del sueño y la fatiga son fuertes predictores de la aparición de dolor crónico en una población que no padecía ningún dolor al inicio del estudio.³⁶

Mayor susceptibilidad a las úlceras estomacales: Los trastornos del sueño aumentan el nivel de citoquinas proinflamatorias, lo que se relaciona con enfermedades gastrointestinales, como la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), enfermedad inflamatoria intestinal y el cáncer colorrectal.³⁷

Mala función sexual: Los cambios hormonales relacionados con la falta de sueño afectan los niveles de testosterona y la función sexual en hombres y mujeres.³⁸

Envejecimiento prematuro: Un estudio encontró diferencias muy obvias en la calidad de la piel medida por el sistema de puntuación del envejecimiento de la piel SCINEXA y la evaluación de su propia piel por parte del participante.³⁹

Mayor riesgo de morir por cualquier causa: En comparación con las personas sin insomnio, el índice de riesgo ajustado para la mortalidad por todas las causas entre las personas con insomnio crónico fue tres veces mayor.⁴⁰

Mala regulación de las emociones: Existe una relación bidireccional entre la emoción y el sueño. El sueño de calidad es esencial para hacerle frente al estrés emocional, y el estrés puede provocar trastornos del sueño.⁴¹ El sueño saludable ayuda a reparar la actividad cerebral, la integridad de la corteza prefrontal y las conexiones de la amígdala, que son importantes para regular las emociones.

Mayor riesgo de desarrollar afecciones de salud mental: Los problemas crónicos del sueño afectan hasta al 80 % de las personas con problemas de salud mental, en especial a las que sufren de ansiedad, depresión, trastorno bipolar y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).⁴²

Deterioro de la memoria y menor capacidad para aprender: La consolidación de la memoria ocurre durante el sueño. Los datos sugieren que el sueño insuficiente o excesivo puede afectar este proceso junto con otros procesos cognitivos.⁴³

Menor productividad, rendimiento y creatividad.⁴⁴

Tiempo de reacción lento: Dormir menos de seis horas desarrolla problemas cognitivos y aumenta el riesgo de sufrir accidentes. De acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras, en 2017 hubo un estimado de 91 000 accidentes reportados por la policía, 50 000 personas lesionadas y 800 muertes por accidentes relacionados con el sueño.⁴⁵

Bacterias intestinales: Un estudio⁴⁶ reclutó a participantes para medir el efecto que la privación del sueño podría tener en las bacterias intestinales. Encontraron una correlación positiva entre la diversidad del microbioma intestinal y una citoquina conocida por afectar la calidad del sueño.

Además, descubrieron que varias bacterias en el intestino se correlacionaron de forma negativa con el sueño y concluyeron que, "nuestros hallazgos indican que existe una relación entre la composición del microbioma intestinal, fisiología del sueño, sistema inmunológico y la cognición".

Fuentes y Referencias

- ^{1, 9} [European Heart Journal, 2021; 2\(4\)](#)
- ² [Study Finds, November 9, 2021](#)
- ³ [Harvard, Healthy Sleep](#)
- ⁴ [Forbes Health, August 2, 2021 section 2 para 2](#)
- ⁵ [Centers for Disease Control and Prevention, February 16, 2016, para 1, key findings bullet 1, 2](#)

- ⁶ Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem
- ^{7, 8} European Society of Cardiology, November 9, 2021
- ¹⁰ World Health Organization, December 9, 2020
- ¹¹ Journal of the American College of Cardiology, 2017;70(1)
- ¹² Sleep Medicine Clinics, 2016;11(1)
- ¹³ Progress in Cardiovascular Disease, 2009;51(4)
- ¹⁴ Journal of the American Heart Association, 2018;7(15)
- ¹⁵ Circulation, 2019;139:2483
- ¹⁶ The American Journal of Cardiology, 2019;123(6)
- ¹⁷ Science Daily June 4, 2020
- ^{18, 24, 25} Berkeley News, June 4, 2020
- ¹⁹ News Medical-net June 5, 2020 para 3
- ²⁰ Centers for Disease Control and Prevention, December 29, 2021
- ²¹ PLOS June 4, 2020; doi.org/10.1371/journal.pbio.3000726
- ²² EverSleep December 14, 2016
- ²³ Berkeley News, June 4, 2020, para 7
- ²⁶ Indian Journal of Endocrinology and Metabolism 2017; 21(5): 758
- ²⁷ Hopkins Medicine, Depression and Sleep
- ²⁸ Neurobiology of Aging August 2014; 35(8): 1813-1820
- ²⁹ The Conversation March 17, 2015
- ³⁰ Brain Sciences, 2020;10(11)
- ³¹ Trends in Neurosciences, 2015; 38(10)
- ³² Cancer Research, 2014;74(5)
- ³³ Cancers, 2021;13(12)
- ³⁴ Journal of Bone Mineral Research, 2020;35(2)
- ³⁵ PLOS One, 2019; doi.org/10.1371/journal.pone.0225849
- ³⁶ BMC Musculoskeletal Disorders, 2018; 19(390)
- ³⁷ Gastroenterology & Hepatology, 2015;11(12)
- ³⁸ Brain Research, 2011;1416
- ³⁹ Science Daily, July 23, 2013
- ⁴⁰ Science Daily, June 15, 2010
- ⁴¹ AIMS Neuroscience, 2018;5(1)
- ⁴² Harvard Health, August 17, 2021
- ⁴³ Sleep Foundation, November 13, 2020
- ⁴⁴ Sleep Foundation, December 11, 2020
- ⁴⁵ NHTSA, Drowsy Driving
- ⁴⁶ PLOS One, 2019;14(10)