



# TU HORARIO DE SUEÑO podría estar enfermándote



Un innovador análisis global en el que participaron más de 88.000 adultos revela que los patrones de sueño irregulares, y no solo la duración total del sueño, pueden aumentar significativamente el riesgo de padecer numerosas afecciones de salud. La investigación destaca que las horas de acostarse irregulares y los ritmos circadianos alterados tienen consecuencias para la salud más graves de lo que se creía, lo que insta a reevaluar lo que constituye un 'buen sueño'.



## El estudio y su alcance

Investigadores de la Universidad de Pekín y de la Universidad Médica del Ejército analizaron datos objetivos sobre el sueño recopilados a través de dispositivos portátiles (actigrafía) durante una media de 6,8 años de participantes del Biobanco del Reino Unido. El estudio relacionó las irregularidades del sueño, incluidas las horas de acostarse irregulares y la poca estabilidad circadiana, con un riesgo elevado de padecer 92 enfermedades diferentes, cada una de las cuales mostraba una atribución del riesgo de enfermedad superior al 20% a los malos hábitos de sueño.



## Conclusiones clave y hallazgos sorprendentes

Destacaron dos características del sueño: acostarse después de las 00:30 a. m. y tener una baja estabilidad interdiaria (poca consistencia día a día). La primera se asoció con un riesgo 2,57 veces mayor de desarrollar cirrosis hepática, mientras que la segunda casi triplicó el riesgo de gangrena (2,61 veces). Inesperadamente, el estudio no encontró una relación sólida entre el sueño largo medido objetivamente ( $\geq 9$  horas) y la mayoría de las enfermedades, lo que cuestiona investigaciones anteriores que se basaban en el tiempo de sueño autoinformado. De hecho, muchas personas clasificadas como durmientes largos en función del tiempo que pasaban en la cama dormían en realidad menos de seis horas.



FOTOS: FREEPIK, PEXELS Y GENTILEZZA

## Implicaciones más amplias

Los resultados sugieren que la regularidad del sueño, como acostarse a la misma hora y tener patrones circadianos estables, debería ser tan importante para las recomendaciones de salud como la duración total del sueño. Los patrones de sueño interrumpidos pueden desencadenar mecanismos biológicos, como la inflamación, que contribuyen al desarrollo de enfermedades. Como resultado, los expertos abogan ahora por redefinir el sueño saludable para incluir no solo la duración, sino también la regularidad. Este cambio podría remodelar las recomendaciones de salud pública y las estrategias preventivas.



**“NUESTROS HALLAZGOS SUBRAYAN LA IMPORTANCIA, A MENUDO PASADA POR ALTO, DE LA REGULARIDAD DEL SUEÑO”.**

**SHENGFENG WANG**  
 Autor principal del estudio

