

Fecha: 21-05-2022
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Salud
 Título: El cambio climático también amenaza el sueño: reducirá su cantidad y calidad

Pág.: 11
 Cm2: 681,1
 VPE: \$ 8.946.968

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Debido a las temperaturas más cálidas, según proyecciones de un estudio danés

El cambio climático también amenaza el sueño: reducirá su cantidad y calidad

Noches calurosas disminuirán la probabilidad de dormir siete horas como lo recomienda la medicina, lo que se traduciría en poblaciones más enfermas. Los países en desarrollo, como Chile, serían los más afectados.

JANINA MARCANO

Además del conocido impacto que el cambio climático tiene en la economía, este también amenaza con afectar de forma muy negativa actividades humanas diarias y esenciales para el bienestar como el dormir.

Esto lo advierte un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Copenhague (Dinamarca), que se publicó ayer en la revista científica *One Earth*.

Allí, los investigadores informan que el aumento de la temperatura afectará negativamente el sueño humano en todo el mundo.

Según el equipo de científicos, sus cálculos indican que para el año 2099, las temperaturas subóptimas podrían reducir entre 50 y 58 horas de sueño por persona cada año. También concluyen que las noches muy cálidas (de más de 30 grados Celsius), cada vez más comunes durante olas de calor, reducen el sueño en poco más de 14 minutos.

Otro hallazgo clave es el siguiente: el aumento de las temperaturas incrementa fuertemente la probabilidad de dormir menos de siete horas por noche, lo que corresponde a la recomendación para adultos de múltiples sociedades científicas.

Evidencia clara

"En este estudio brindamos la primera evidencia a escala planetaria de que las temperaturas más cálidas que el promedio erosionan el sueño humano", dijo Kelton Minor, investigador de la U. de Copenhague y coautor del nuevo trabajo.

"Aquí mostramos que esta erosión ocurre principalmente porque se retrasa el momento de alcanzar el sueño y porque las personas se despiertan por la noche durante los días de clima más cálido", añadió.

Para llevar a cabo esta investigación, Minor y su equipo utilizaron datos del sueño de más de 47 mil adultos en 68 países y de todos los continentes (excepto la Antártica), lo



Los científicos dicen que los constantes despertares durante la noche debido a las altas temperaturas afectarán fuertemente el sueño de los humanos.

Crear condiciones para el descanso

Ante el avance del cambio climático, los médicos creen que la población debe tomar conciencia de esa nueva realidad y prepararse para crear condiciones ideales para el buen dormir. Si la temperatura se hace difícil de controlar, aseguran, hay otras variables que deben tomarse en cuenta.

"Que la pieza esté oscura al momento de dormir, evitar el uso de pantallas una hora antes de irse a la cama, hacer actividad física en la mañana y evitar el consumo de alcohol antes de dormir, son otros elementos muy importantes dentro de la higiene del sueño y que si podemos manejar", comenta la doctora Benavides.

que sumó en total siete millones de registros de sueño. Toda la información se analizó para entender las rutinas al momento de dormir en distintos contextos climáticos.

José Luis Castillo, neurólogo del Centro del Sueño de Clínica Santa María, opina que los resultados hacen sentido si se considera que para conciliar el sueño adecuadamente se requiere que el cuerpo disminuya su temperatura. Por eso, explica el médico, es que siempre se recomienda que el dormitorio esté idealmente entre 18

y 20 grados.

"La experiencia muestra que dormir bien es más difícil si no existe esta disminución de temperatura. Esta facilita la producción de melatonina, una hormona que induce el sueño. Está muy claro que si nos exponemos cada vez a mayores temperaturas, eso va a significar una fuerte perturbación de nuestro sueño", afirma Castillo.

Las consecuencias no serían menores, coinciden los entrevistados. "La gente que duerme menos se enferma

más y consume más recursos de salud", dice Leonardo Serra, neurólogo jefe del Centro de Trastornos del Sueño de Clínica Alemana.

"No dormir lo suficiente se asocia al aumento de peso, obesidad, azúcar elevada, mayor presión arterial y mayor riesgo de enfermedades y eventos cardiovasculares, como infarto al corazón y accidente cerebrovascular", advierte Serra.

Daño cognitivo

Las alteraciones en la calidad y cantidad del sueño pueden llevar incluso a problemas cognitivos, algunos de ellos irreversibles, asegura Evelyn Benavides, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de la Clínica U. de los Andes.

"En el mediano y largo plazo, dormir en malas condiciones afecta la memoria con síntomas incluso parecidos al Alzheimer, y se ha visto que el impacto puede ser irreversible en algunos casos", dice la doctora.

Una observación importante a partir del estudio fue que la gente de los

países en desarrollo (como Chile, según el Banco Mundial) parece verse más afectada por estos cambios en las temperaturas.

Los investigadores tienen la hipótesis de que la menor prevalencia de aire acondicionado entre la población de estos países, versus la de naciones desarrolladas, podría explicar la desventaja observada.

Por otro lado, los autores explicaron que las personas de países más pobres y subdesarrollados suelen vivir en regiones históricamente más calurosas, lo que podría significar que se adaptan mejor a un aumento de la temperatura.

Los entrevistados concluyen que el nuevo estudio constituye un nuevo llamado de alerta para tomar medidas frente al cambio climático.

"No lo estamos haciendo bien para reducir el cambio climático. Por eso debemos crear conciencia en la población sobre la importancia del buen dormir, para tomar nuestras propias medidas y crear condiciones más ideales", puntualiza el doctor Castillo (ver recuadro).