

Fecha: 02-09-2023  
 Medio: Las Últimas Noticias  
 Supl.: Las Últimas Noticias  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **Acuéstate entre las 22 y 23 horas y a 23°C: tres estudios científicos certificados que le ayudarán a dormir**

Pág. : 12  
 Cm2: 726,5  
 VPE: \$ 3.995.229

Tiraje: 91.144  
 Lectoría: 224.906  
 Favorabilidad:  No Definida



"Si nos acostamos muy tarde o muy temprano, vamos a tener una alteración de la estructura de nuestro sueño", resume el neurólogo Gabriel Abudinen.

RUBÉN GARCÍA

Sepa cuánto tiempo, a qué hora y la temperatura precisa para un buen descanso

# Acuéstate entre las 22 y 23 horas y a 23°C: tres estudios científicos certificados que le ayudarán a dormir

MARCELO POBLETE

**E**l delantero del Manchester City, Erling Haaland, tiene una técnica para dormir mejor: usar anteojos que bloquean la luz azul (puede leer la nota aquí <https://goo.su/tKEaJIA>). Pero su estrategia no tiene respaldo científico. Un estudio que publicó la Universidad de Melbourne (léalo acá <https://goo.su/b91xZe>) aseguró que no existe evidencia concluyente sobre el beneficio de este tipo de lentes para dormir. Afortunadamente, existen otras investigaciones, ampliamente citadas y publicadas por revistas académicas, que entregan recomendaciones para tener un descanso reparador.

## 1. Temperatura ideal

Un nuevo estudio de la Universidad de Harvard recomienda la temperatura ideal para dormir. El trabajo lo publicó la revista "Science of Total Environment" (vea el link <https://goo.su/nAgSS9>) y se realizó en 50 adultos, todos mayores de 60 años. La conclusión sugiere que la temperatura ideal es entre los 20°C y 25°C. "Totalmente de acuerdo con la investigación", dice el doctor Roberto Arellano Cohen, neurólogo de RedSalud. "Es la temperatura ideal, sobre todo, para la gente mayor, que es más sensible a estos cambios. Al subir la temperatura disminuye la eficiencia del

**Publicaciones con amplio consenso científico muestran las distintas aristas que se pueden tener en cuenta al momento de irse a la cama y tener dulces sueños.**

hacer que se gaste menos energía y eso genera menos temperatura corporal".

## 2. Horario ideal

Uno de los estudios más contundentes sobre a qué hora irse a dormir, lo hizo la Sociedad Europea de Cardiología (léalo aquí <https://goo.su/rHAEo9>). Para este trabajo se utilizaron datos de un repositorio con información médica y de estilo de vida del Reino Unido. Los científicos seleccionaron a 88.926 adultos y los analizaron durante 5,7 años en promedio. La conclusión: el mejor horario para dormirse es entre las 22 y las 23 horas. "El cuerpo tiene un reloj interno de 24 horas, que llamamos ritmo circadiano, y que ayuda a regular nuestro funcionamiento físico y mental. Si bien, no pudimos concluir la causalidad de nuestro estudio, los resultados sugieren que es más probable que la hora de acostarse temprano o tarde altere ese reloj corporal y esto traiga consecuencias negativas para la salud cardiovascular", dijo David Plans, neurocientífico de la Universidad de Exeter y autor principal de la investigación. "Nuestro dormir depende del ciclo circadiano, de la luz y la temperatura. Dormimos cuando no tenemos luz y cuando hace un poco de frío", dice el doctor Gabriel Abudinen, neurólogo y especialista en sueño de la Clínica Las Condes. "Tenemos un mejor dormir porque la arquitectura de

nuestro sueño, en relación con el sueño profundo, que es N3, y el reparador, que es REM, necesitan esas condiciones para producirse", explica. "Si nos acostamos muy tarde o muy temprano, vamos a tener una alteración de la estructura de nuestro sueño", resume.

## 3. Cantidad de horas

Con información de más de 500 mil voluntarios de UK Biobank, científicos del Reino Unido y China examinaron a pacientes entre 38 y 73 años para saber el tiempo ideal que debieran dormir las personas. La investigación publicada este jueves en "Nature Aging" (lo puede leer aquí <https://goo.su/BxxHg>), llegó a la siguiente conclusión: bastan 7 horas para descansar bien. Los investigadores detectaron que, para los pacientes, siete horas de sueño era suficiente para mantener un buen rendimiento cognitivo y memoria. En cambio, quienes presentaron inconvenientes, fueron las personas que durmieron períodos más largos o cortos. "El concepto más importante es el de calidad del sueño", comenta el doctor Eduardo Vásquez, neurólogo del Centro del Sueño de UC Christus. "Conlleva la cantidad de horas que se recomienda, generalmente, entre 7 y 9 horas. Siete pueden ser suficientes, pero la calidad de sueño también involucra el tiempo en que me demoro en quedarme dormido", justifica.