

Estudio siguió por casi 20 años a más de 1.300 personas:

Siestas largas o frecuentes podrían señalar problemas de salud en adultos mayores

Un descanso breve y reparador, idealmente posterior al almuerzo y de menos de 30 minutos, puede ser normal e incluso beneficioso. Pero pausas de sueño de mayor tiempo, involuntarias o cada vez más habituales podrían dar pistas de enfermedades cardiovasculares, alteraciones metabólicas o deterioro cognitivo.

M. CORDANO

A medida que las personas envejecen, las siestas pueden transformarse en una señal de enfermedades o deterioro de la salud.

Esa es la conclusión de un estudio realizado por un grupo de investigadores de Mass General Brigham y el Centro Médico de la U. de Rush (EE.UU.) que examinó los datos de 1.338 adultos mayores por hasta 19 años, analizando sus hábitos de siesta —episodios de sueño entre las 9:00 am y las 19:00 pm— y las tasas de mortalidad asociadas.

Los resultados se publicaron en la revista JAMA Network Open y señalan que siestas más largas de 30 minutos, más frecuentes y tomadas durante la mañana se relacionan con mayores riesgos: cada 60 minutos adicionales al tiempo recomendado de siesta se asocian con cerca de 13% más de peligro de mortalidad y cada siesta extra diaria con cerca de un 7% más.

También se vio que quienes duermen siestas matutinas presentan un riesgo de mortalidad 30% mayor en comparación con quienes lo hacen por la tarde. Los autores además concluyeron que los patrones irregulares de siesta no se asocian con más riesgo.

“Es importante señalar que se trata de una correlación y no de causalidad”, advirtió la investigadora Chenlu Gao, dando cuenta de que el exceso de siestas no sería la causa directa de los problemas de salud, sino una señal de enfermedades subyacentes o de fragilidad que estaría asociada con el envejecimiento.

Las siestas excesivas —agregó— probablemente reflejan “condiciones crónicas, trastornos del sueño o alteraciones del ritmo circadiano”.

Para llegar a estos resultados, los investigadores usaron datos del Rush Memory and Aging Project, un



Los autores enfatizan que el estudio demuestra una correlación y no causalidad. Es decir, las siestas excesivas no serían la causa directa de los problemas de salud, sino una señal de alerta a tomar en cuenta.

estudio de varios años enfocado en investigar la neurodegeneración en adultos mayores del estado de Illinois. A partir del año 2005, a los participantes se les pidió utilizar monitores de actividad en sus muñecas, lo que permitió medir sus patrones de reposo y actividad.

Sentirse renovado

¿Cómo debe ser una buena siesta? “Un metaanálisis de 2024 —al que se llamó *To nap or not* (dormir siesta o no) y donde la edad promedio era de 56 años— recomienda una siesta menor a 30 minutos, ya que sobre esta cantidad mostró mayor riesgo de mortalidad por todas las causas, riesgo de en-

fermedad cardiovascular y enfermedad metabólica”, indica Eduardo Gallegos, geriatra de Capredena y el Hospital Dr. Sótero del Río, además de jefe del programa de especialidad en Geriatria de la U. de Santiago.

Respecto al horario matutino, advierte que “una mayor proporción de siestas matutinas (9:00-11:00 am) se ha asociado con mayor riesgo de enfermedad de Alzheimer”.

“Estudios sugieren que las siestas tomadas durante el período *post-lunch dip* (el ‘bajón’ posalmuerzo) son más restauradoras que las siestas de la mañana temprana o el atardecer. La recomendación de horario con más respaldo es entre las 13:00 y las 15:00 horas, evitando hacerlo después de las 15:00

o 16:00 horas”, agrega. Al despertar, las personas debiesen sentirse renovadas y no tener un impacto en su sueño nocturno, puntualiza Gallegos.

Sentir que cada vez se necesitan más siestas “puede ser una señal de agotamiento y también de alguna enfermedad base”, señala Pablo Brockmann, médico broncopulmonar y somnólogo de Red de Salud UC Christus, quien agrega que la hipersomnolencia diurna (exceso de sueño en el día) puede tener que ver con enfermedades como “alteraciones metabólicas, clásicamente el hipotiroidismo; con enfermedades cardiológicas o pulmonares”. En un porcentaje escaso, puede relacionarse con narcolepsia, que es una hipersomnolencia

A nivel cerebral

Los autores no plantean que dormir siesta sea perjudicial en sí mismo, sino que piden estar atentos a los patrones de somnolencia diurna para identificar su constancia y duración. Bajo esta idea, distintos estudios destacan el lado positivo de descansar de forma breve (por menos de 30 minutos y siguiendo los horarios recomendados) en la adultez en general. Por ejemplo, un estudio del University College London y la U. de la República de Uruguay encontró una relación causal entre una siesta habitual y un mayor volumen cerebral, lo que podría incidir en un menor riesgo de demencia. Especialistas del Centro Médico de la U. de Friburgo y la U. de Ginebra vieron que el cerebro puede mejorar su capacidad de aprendizaje mediante siestas breves.

extrema, dice.

“Se ve en pacientes en Chile que aquellos que presentan mucha somnolencia, podrían tener alguna alteración”, añade Brockmann sobre la pertinencia a nivel local de los resultados del estudio en EE.UU.

“La literatura chilena reconoce que un exceso de siestas durante el día es un factor de estilo de vida que afecta negativamente la cantidad y calidad del sueño nocturno”, suma Gallegos. A nivel país, existe “una alta prevalencia de trastornos de sueño”, siendo más de la mitad de los adultos mayores (51,8%) los que reconocen tener uno, indica.

“En Chile los problemas de sueño en la vejez suelen estar fuertemente asociados a la alta prevalencia de comorbilidades médicas (como hipertensión o diabetes) y psicosociales. Esta carga de enfermedades lleva a la polifarmacia, lo cual también interfiere directamente con los ciclos de sueño y vigilia”, advierte el médico.