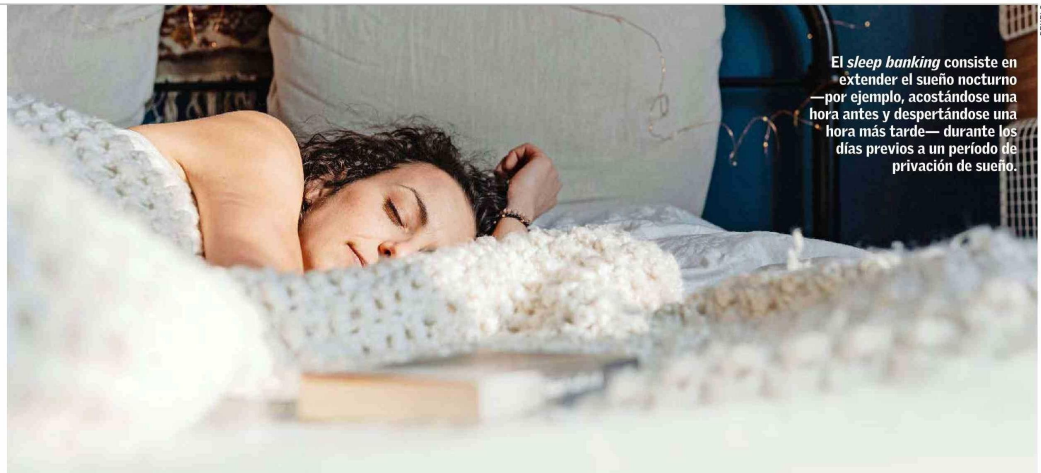
LITORALPRESS

Fecha: 18-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: "Bancos de sueño": ¿sirve dormir más horas antes de una noche de privación?

Pág. : 8
Cm2: 640,4

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



PEXELS

El *sleep banking* consiste en extender el sueño nocturno —por ejemplo, acostándose una hora antes y despertándose una hora más tarde— durante los días previos a un período de privación de sueño.

La estrategia ayudaría a sentirse más descansado y mejorar la concentración

"Bancos de sueño": ¿sirve dormir más horas antes de una noche de privación?

La evidencia sugiere que puede ser útil para ciertas personas, como los trabajadores por turno o estudiantes en períodos de exámenes, dicen expertas. Pero aconsejan no abusar del enfoque, sino más bien aplicarlo de forma excepcional.

ANNA NADOR

Dormir más de lo habitual en los días previos a una noche de sueño reducido —como antes de un turno nocturno de trabajo— es una estrategia conocida como *sleep banking* o "banco de sueño".

La premisa es simple: extender el descanso de forma preventiva serviría para mitigar los efectos negativos de la privación de sueño posterior.

"El *sleep banking* o 'banco de sueño' es una estrategia que plantea alargar la duración del sueño los días previos a un período en que sabemos que vamos a estar restringidos de sueño, es decir, que dormiremos menos de las 7 a 8 horas recomendadas para un adulto. El objetivo es acumular una reserva de descanso que haga que los efectos negativos de la privación no nos afecten tanto", explica Catalina Torres (@dra.buendormir-ysalud en Instagram), neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Santa María.

Beneficios

Dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse, aseguran los Institutos Nacionales de Salud de EE.UU. Además, la falta de sueño aumenta el riesgo de padecer obesidad, enfermedades del corazón e infecciones.

Victoria Mery, neuróloga del Centro del Sueño de Clínica Alemana, complementa: "Lo que se sugiere, en general, es tratar de adelantar la rutina del sueño por la noche en una hora y atrasar la rutina de levantarse en la mañana, también en una hora, de manera que yo pueda prolongar mi tiempo de sueño un par de días antes del momento en que voy a dormir menos de lo que necesito, pensando en que eso va a hacer que esté en mejores condiciones para enfrentar esa noche de privación de sueño y sus impactos posteriores".

Cabe recordar que los efectos de dormir poco no son menores: la privación de sueño impacta tanto el rendimiento cognitivo como el estado de ánimo y la salud física.

"Altera todos los aspectos cognitivos, por ejemplo, de atención, memoria y juicio. También afecta emocionalmente: la persona tiene menos energía y es más negativa. Además tiene efectos en el sistema inmune, como también metabólicos: aumenta los niveles de glicemia y colesterol", señala Mery.

Pero "acumular" sueño podría evitar ese impacto: "Un estudio pequeño con adultos sanos mostró que una semana de dormir más —es decir, 10 horas por noche— antes de un período de restricción severa (tres horas de sueño durante siete días) hacía que hubiera menos deterioro en el rendimiento cognitivo, mejorara la atención y se recuperaran más rápido que el grupo de control", acota Mery.

Los primeros estudios sobre este tema se realizaron en EE.UU. entre soldados que partían a misiones donde se sabía que tendrían pocas horas de sueño.

Otros afectados son los médicos residentes que tienen turnos nocturnos agotadores. Las investigaciones han demostrado que es la transición del turno diurno al nocturno lo que realmente reduce el rendimiento.

Un análisis publicado en el Journal of Clinical Sleep Medicine vio que cuando los residentes no preparan sus horarios de sueño con antelación, tienen más probabilidades de alcanzar niveles cognitivos comparables a una concentración de alcohol en sangre del 0,05%.

En ese sentido, quienes más podrían beneficiarse de esta estrategia serían personas que saben de antemano que tendrán noches de poco descanso, señala Mery. Por ejemplo, quienes tienen turnos de noche o estudiantes en período de exámenes

Las expertas aclaran que si bien los estudios sugieren que la estrategia podría ser útil, aún falta hacer más estudios que comprueben su efectividad a largo plazo.

Ambas coinciden, eso sí, en que esta práctica estaría contraindicada para quienes sufren de insomnio. "No lo recomendaría a alguien que habitualmente tiene insomnio. El tratar de obligarse a dormir más, si es que ya duermo poco habitualmente, solo va a generar mayor ansiedad", advierte Mery.

Torres agrega que "utilizar el *sleep banking* sin mantener buenos hábitos de sueño es riesgoso, da una falsa sensación de seguridad y puede perpetuar patrones irregulares del sueño".

Por ello, agrega: "No lo recomendamos de rutina. Lo que sí recomendamos es que los pacientes tengan buenos hábitos de sueño: que no tomen estimulantes en la tarde, no duerman siestas prolongadas, no se expongan a pantallas antes de dormir, dejen un tiempo de tranquilidad antes de acostarse y mantengan horarios estables".

Mery concuerda: "Esta estrategia (bancos de sueño) podría ayudar en situaciones puntuales, pero no tiene que ser una rutina, no debe ser un mecanismo de uso habitual. Lo habitual es que uno tenga un horario de acostarse y levantarse más o menos regular".