

¿Qué relación hay entre el sueño y la salud cerebral?

La falta de sueño constituye una “epidemia global”, que amenaza la salud y calidad de vida de casi la mitad de la población mundial, según la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM, por sus siglas en inglés). El no dormir bien afecta nuestro sistema inmunológico, ocasionando problemas médicos, que van más allá de estar adormilado o de alterar el humor. De acuerdo con la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA), la falta de sueño puede perjudicar con el tiempo la salud cardiovascular, aumentando el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

La evidencia entre la interrupción del sueño y la salud cerebral es tan convincente, que la AHA añadió una duración saludable del sueño a sus recomendaciones “Life’s Essential 8” para minimizar la posibilidad de padecer un de-



Con el tiempo, la falta de sueño puede perjudicar la salud cardiovascular, aumentando el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares

rame cerebral.

Los problemas del sueño, según una declaración científica de la AHA publicada en marzo de 2024 por la revista Stroke, pueden aumentar el riesgo de enfermedades cerebrovasculares, entre ellas, las afecciones de los vasos sanguíneos del cerebro, incluidos, los ACV “silenciosos”, que pasan desapercibidos. Además, pueden generar problemas cognitivos.

Sueño de calidad

Un adulto, según la asociación del corazón, debe dormir entre siete y nueve horas cada noche. Susan Redline, profesora de medicina del sueño en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, recalca que el sueño debe ser de calidad.

Las interrupciones breves del sueño, pueden provocar aumentos repentinos de la hormona epinefrina (que incrementa el ritmo cardíaco).

DIOS

TE AMA

¡Sí, a ti!