

La calidad del sueño y las altas temperaturas

Las altas temperaturas nocturnas son una de las causas de insomnio, comportan dificultad para el descanso e implican mayor cansancio, apatía e irritabilidad. “Es evidente que el calor afecta de forma negativa a la calidad de nuestro sueño, que disminuye a partir de los 24°C de temperatura nocturna, afectando incluso a aquellas personas que acostumbran a conciliar bien el sueño”, explica Àlex Pastor, enfermero especialista en neurofisiología y trastornos del sueño y coordinador asistencial de la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya.

Pastor sostiene que “la elevación de la temperatura corporal complica la entrada en un sueño profundo y, por tanto, que no se llegue a alcanzar un sueño reparador. A medida que aumenta la temperatura ambiente, la duración de los ciclos del sueño se acorta.

Además, una mayor temperatura corporal hace que el cerebro genere menos melatonina, la hormona que segrega el cuerpo humano y que actúa como reguladora y precursora del sueño, fundamental para dormir bien”.

“Hay otros factores externos que regulan la secreción de esta hormona, aunque el principal y más importante es la exposición a la luz y a la oscuridad. Cuando la retina percibe la luz, modula la síntesis de la hormona y ayuda a sincronizar nuestro ritmo circadiano y nuestro ritmo vigilia-sueño; así el cuerpo sabe cuándo debe inducir al sueño”, añade el especialista en trastornos del sueño. Pequeños núcleos situados en el cerebro modulan los ritmos de alerta y de sueño, y también la autorregulación de la temperatura corporal. El ritmo circadiano necesita estímulos externos como la luz, la temperatura y los hábitos para mantenerse sincronizado, y se puede ver alterado por hábitos inadecuados como un exceso de luz, temperatura u horarios desestructurados.

Para el descanso, estar en las mejores condiciones durante el día, es esencial dormir bien. Y en estos días de verano con una ola de calor... hay que intentar dormir lo más frescos e hidratados posible para poder conciliar el sueño.

Àlex Pastor nos da unas pautas para dormir bien en verano:

- Seguir las rutinas de sueño habituales incluso en los horarios de acostarse y levantarse.
- Evitar las siestas más largas de 30 minutos
- Cenas ligeras y al menos dos horas antes de irnos a dormir.
- Mantener la habitación ventilada durante el día y con una temperatura entre 20°C y 22°C durante la noche.
- Mantenerse bien hidratado con agua o bebidas sin cafeína ni estimulantes
- Ducharse con agua tibia o templada antes de acostarse.
- Utilizar pijamas de algodón.

La calidad del sueño y las altas temperaturas

- Utilizar ropa de cama de algodón o lino
- Evitar dormir con el aire acondicionado encendido, se pueden usar ventiladores, pero evitar que nos dé la corriente de aire directamente.
- Hacer deporte durante el día pero evitarlo a últimas horas previas a irnos a dormir.

Si siguiendo estas pautas no se consigue combatir el insomnio es importante acudir a una unidad especializada en trastornos del sueño donde evaluarán y diagnosticarán las alteraciones de sueño de forma personalizada.