

¿Por qué dormimos?

Dormimos para poder estar despiertos, así como estamos despiertos para poder dormir. El estado de vigilia se genera durante el sueño y el estado de sueño se genera durante la vigilia. La ciencia y la experiencia han demostrado que el dormir es una actividad absolutamente necesaria para el ser humano, pero nadie ha sido capaz de explicar por qué pasamos tanto tiempo en este estado.

Lo único cierto es que si intentamos suprimir el sueño de forma continuada, aparecen alteraciones en nuestro organismo que nos conducen irremisiblemente a la muerte.

Algunos individuos creen que ellos no duermen nunca. Lo que les sucede, sin embargo, es que entran en pequeños episodios de somnolencia que se denominan microsueños. Así, aunque tienen la sensación subjetiva de no dormir, estos períodos pequeños de descanso les son suficientes para no morir.

Muchas personas aún creen que «dormir es perder el tiempo». Acuden al médico para pedirle algún sistema o algún fármaco para no tener sueño después de haber dormido sólo tres o cuatro horas. La inconsciencia y la ignorancia se hallan en la base de esta creencia. El proceso de vigilia se genera durante el sueño. Nuestro cerebro, a partir de distintos procesos bioquímicos que tienen lugar durante la noche, es capaz de estar despierto durante el día. Si no damos tiempo al cerebro para que se produzcan estos procesos —sería el caso de dormir menos de siete horas—, al día siguiente padeceremos las consecuencias.

Es como si durante la noche se recargaran «las pilas» que nos mantienen despiertos durante el día.

También está muy extendida la idea de que se puede dormir tres o cuatro horas entre semana y «recuperar» el sueño perdido durante el fin

semana. Es como si dijéramos que podemos comer una naranja diaria durante cinco días y después desayunar, comer y cenar cinco veces el sábado y el domingo «para recuperar». Sí que es verdad que, si dormimos poco entre semana, dormiremos más el fin de semana, pero no por ello dejaremos de sufrir las consecuencias de dormir poco los días laborables.

¿Por qué dormimos?

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45