

Cómo conciliar el sueño frente a las altas temperaturas: recomendaciones

2 febrero, 2024



Cuando las temperaturas altas también se sienten a la hora de descansar después de un día caluroso y no se usa el aire acondicionado, existen claves que nos pueden ayudar

El verano golpea fuertemente a la Argentina. Lo hizo en la última semana de enero y en el comienzo de febrero, con temperaturas extremas que hacen que el país sea el más caluroso de todo el continente.

Esta ola de calor que ya tienen tonalidades amarillas, naranjas y rojas en 21 de las 24 provincias argentinas no solamente tiene lugar durante el día, con el sol emitiendo un brillo fulgurante. También ocurre de noche, cuando las temperaturas deberían bajar y no lo hacen, afectando también

nuestro buen descanso.

Entonces surge la pregunta clave: ¿Cómo dormir o tener un buen descanso con altas temperaturas? La respuesta para muchos sería utilizar el aire acondicionado. Pero esa solución no es saludable y tampoco está al alcance de todos, además de suponer un alto gasto energético que muchas personas no pueden afrontar y una demanda energética que el país no puede soportar.



“Una persona adulta necesita dormir entre siete y nueve horas para tener una calidad de vida adecuada, un sueño reparador, y dormir menos de siete horas aumenta el riesgo de padecer enfermedades. Si nos despertamos durante la noche por tener mucho calor y no podemos dormir, el cerebro no puede alcanzar las etapas profundas de sueño y el sueño se torna fragmentado, con alteración de su arquitectura, lo que lleva a sentir al otro día una sensación de cansancio, abombamiento, irritabilidad y desconcentración, entre otras consecuencias”, explicó a Infobae el médico neumonólogo y jefe del Laboratorio del Sueño del Hospital de Clínicas, Facundo Nogueira (MN 84970).

Es que la continuidad de jornadas agobiantes, que en muchas ciudades alcanza los 40 grados de sensación térmica, hace que inexorablemente, la temperatura no baje durante las noches, lo que dificulta el descanso.

“El cuerpo funciona mejor entre 23 y 25 grados de temperatura

ambiente, en reposo es una temperatura confortable, no se siente frío ni calor excesivo. Por eso cuando la temperatura es más elevada, solemos despertarnos y no descansamos bien. Dormir menos de siete horas aumenta el riesgo de padecer enfermedades como problemas cardiacos o problemas metabólicos y también aumenta la mortalidad de forma global. También aumenta el riesgo de tener presión alta, arritmias y problemas cardiacos. Además, los niños y los adolescentes, necesitan dormir más horas por noche”, agregó el experto en sueño, que brindó algunos consejos para conciliar el sueño en noches de mucho calor.

7 claves para dormir mejor durante una ola de calor

Cenar ligero

Nogueira sostuvo que durante el verano, los días son más largos y las noches se prestan para tener salidas o reuniones sociales prolongadas por el buen clima. Pero en general se recomienda comer liviano y espaciado al hecho de irse a dormir ni bien uno termina de cenar.

“Hay que recalcar la importancia de repartir las comidas durante el día y evitar lo que muchos hacen, que es no comer nada en todo el día, y después de golpe tener una cena muy copiosa. Entonces eso nos distiende el abdomen, nos retrasa mucho el proceso digestivo en la noche”, indicó Nogueira.

“Y hace que cuando uno quiere ir a dormir está muy incómodo, está mal, se despierta, tiene reflujo, tiene dolor abdominal, etc. Entonces hay que tratar de que la cena no sea demasiado copiosa y por supuesto separarla por lo menos dos horas del momento de ir a dormir, para que se pueda completar el proceso digestivo. Comer muy cerca del horario de ir a dormir provoca el movimiento intestinal necesario para que se produzca la

digestión, un proceso que evita que baje la temperatura corporal y dificulta la conciliación del sueño”, sostuvo el especialista.

Evitar el consumo de alcohol

Es conveniente no consumir alcohol unas tres horas antes de acostarse. Si bien el alcohol es un inductor del sueño, la calidad del mismo se ve alterada. Es que la calidad del descanso cuando uno toma alcohol en cantidades importantes es muy mala.

El alcohol elimina, suprime la fase más profunda del sueño llamada REM y eso genera que uno duerma muy mal, dado que se trata de un sueño superficial el que se atraviesa. Por eso al día siguiente siente la resaca, el cansancio y la sensación de que durmió muy mal. Es precisamente por eso el producto del consumo excesivo de alcohol.

Hacer ejercicio temprano

Nogueira instó a “hacer actividad física durante el día, ya que si se hace cerca del horario de dormir eso disminuye la capacidad de conciliar el sueño debido a que, por un lado, se liberan endorfinas que son estimulantes y van en detrimento de lograr el sueño, y por otro aumenta la temperatura corporal, que será difícil de bajar”.

“Es aconsejable realizar ejercicios en horas de la mañana (no cuando el sol es intenso) y, si es por la tarde. Hacerlo al menos entre tres y seis horas antes de acostarse. Es común en el verano trasladar la actividad física a la noche, evitando las altas temperaturas. El ejercicio regular es muy bueno y es necesario. El ejercicio regular ayuda a dormir mejor, pero con la condición de que esté separado de las horas de descanso, de las horas de sueño”, sumó la especialista del Hospital Italiano.

Acondicionar la habitación

“Si la temperatura ambiente del lugar donde estamos durmiendo es muy elevada, hará que no podamos conciliar y profundizar el sueño. Por eso es importante tener una adecuada climatización de nuestra habitación y por eso es que tan frecuente la consulta por problemas para mantener el sueño o para conciliar el sueño”, indicó Nogueira.

Y aclaró que la climatización, por ende, es un aspecto central. “Es una condición necesaria en nuestro hábitat, en el hábitat que utilizamos para dormir, en este caso la habitación, porque eso nos va a permitir, precisamente, regular mejor la temperatura y tener un sueño más confortable y con menos riesgo de fragmentación y de despertar frecuentemente de noche. Si el aire acondicionado se pone muy por debajo de los 24 grados aconsejados eso también incomoda porque sentir frío también estresa y genera el mismo efecto de despertares, además que desde el punto de vista energético hay que cuidar la energía”, sumó el experto.

Hidratarse bien

Es importante en verano respetar más que nunca la recomendación de beber entre dos y tres litros de agua por día.

Consultado sobre si es recomendable beber más líquido por la noche, Nogueira aconsejó “hidratarse bien durante el día, y después de la cena no tomar más líquido, ni tampoco llevarse agua a la cama ya que el líquido que entra al organismo se debe eliminar en forma de orina y eso también llevaría a que la persona se despierte durante el sueño para ir al baño e interrumpa su descanso”. “Con hidratarse bien durante el día alcanza para la noche”, aseguró.

Darse una ducha, pero no fría

Un ligero aumento de la temperatura corporal ayuda a que el cuerpo pierda calor más rápidamente. En ese sentido, el neumonólogo desaconsejó bañarse con agua fría durante estas jornadas, contrario a lo que tal vez se supone.

“El baño con agua caliente es un relajante muscular, y además, cuando uno se somete a temperaturas elevadas el cuerpo activa mecanismos para bajar la temperatura corporal y eso en estos días es ideal hacerlo antes de acostarse”, aportó.

Nada de pantallas

Es un buen hábito que siempre debe tenerse en cuenta, y más aún en circunstancias en las que conciliar el sueño puede volverse más complicado. Vale para computadora, televisor, tablet y teléfono celular. “

Demasiada exposición a la luz estimula una vía nerviosa desde el ojo a partes del cerebro que controlan las hormonas, la temperatura corporal y otras funciones que pueden hacer que uno se sienta completamente despierto -explicó el neurólogo-. Por lo tanto, evitar usar dispositivos en el dormitorio, para dormir bien”.

Fuente: INFOBAE