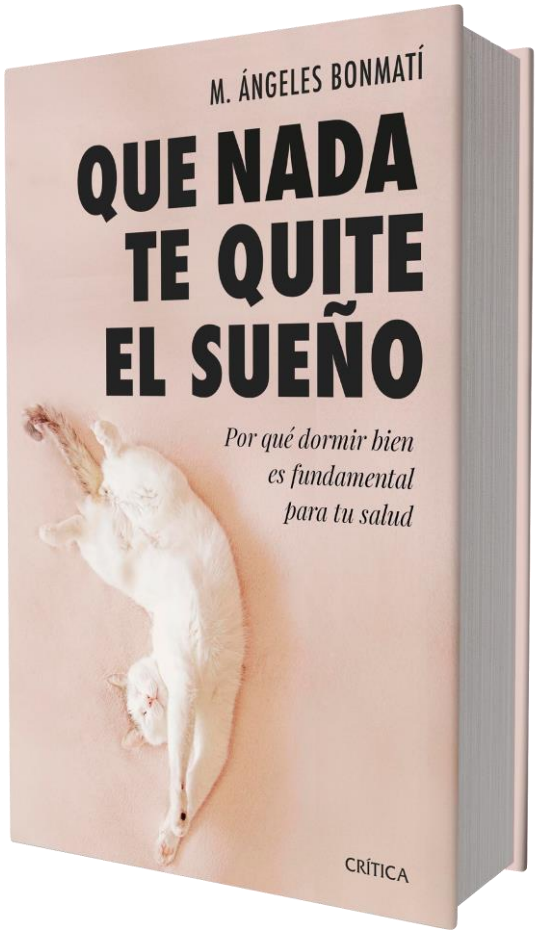
CRÍTICA

M. Ángeles Bonmatí

QUE NADA TE QUITE EL SUEÑO

Por qué dormir bien es fundamental para la salud



A LA VENTA EL 15 DE MARZO

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Salvador Pulido (Gabinete colaborador):
647 393 183 / salvador@salvadorpulido.com

Laura Fabregat (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
682 69 63 61 / lfabregat@planeta.es

SINOPSIS

El sueño está presente en el arte, la literatura y las religiones de todos los tiempos y ha tenido un papel protagonista en algunos eventos históricos. El insomnio, por su parte, ha inspirado infinidad de obras y ha marcado el estilo de muchos de sus creadores. Sin embargo, a pesar de su omnipresencia desde los inicios de la humanidad y de que los humanos pasamos (o deberíamos pasar) casi un tercio de nuestra vida durmiendo, ¿sabemos exactamente para qué sirve dormir y por qué es tan importante?

Qué sucede en nuestro cuerpo mientras dormimos, por qué es tan importante y cómo poner remedio a los problemas para conciliar el sueño.

A lo largo de las páginas de este libro, la doctora M. Ángeles Bonmatí, además de ayudarnos a desgranar la presencia del sueño en el arte, contarnos cómo duermen otros animales o hacer alguna parada en situaciones excepcionales como dormir en el espacio exterior, nos explicará qué ocurre en nuestro cerebro y en el resto del cuerpo mientras dormimos (*spoiler alert*: de inactividad, nada) y qué consecuencias puede tener no hacerlo durante el tiempo necesario y en el momento adecuado. También indagaremos en los cambios que experimenta el sueño a lo largo de las distintas etapas de nuestra vida y nos detendremos en aquellas situaciones o alteraciones que nos impiden dormir lo suficiente. Y, por si el sueño no fuera ya un proceso fascinante, subrayaremos los beneficios que tiene soñar sobre nuestro bienestar.

LA AUTORA

MARIA ANGELES BONMATÍ (@bonmati_m). Licenciada en Biología (2009) y doctora en Fisiología (2015) por la Universidad de Murcia. Su investigación se centra en la Cronobiología y su aplicación en el sueño. Realizó su tesis doctoral sobre los efectos de la luz sobre el sistema circadiano, con mención internacional y por la que recibió el Premio Extraordinario de Doctorado. Ha realizado varias estancias en la Universidad de Surrey (Reino Unido), en el grupo de Cronobiología, y fue investigadora postdoctoral en el grupo de Sueño de la misma universidad. Durante dicho periodo postdoctoral (2016-2018) llevó a cabo un proyecto de investigación cofinanciado por la Agencia Espacial Europea (ESA) y el Consejo de Investigación en Biotecnología y Ciencias Biológicas de Reino Unido titulado «Sueño y ritmos biológicos durante el reposo prolongado en cama: un modelo de los efectos de la microgravedad y el envejecimiento», que se desarrolló en la Clínica de Medicina Espacial de Toulouse (Francia). Posteriormente ha continuado con su etapa postdoctoral en la Universidad de Murcia (desde 2018 a 2021, gracias a la Fundación Séneca), como investigadora principal del proyecto «Nuevos desarrollos tecnológicos para la evaluación y prevención de la cronodisrupción en población sensible». Actualmente (desde junio de 2021) es investigadora en CIBERFES (Instituto de Salud Carlos III).

EXTRACTOS DE LA OBRA

QUÉ ES EL SUEÑO

«Podríamos definir el sueño como ese estado fisiológico complejo —ya iremos viendo su complejidad a lo largo del libro—, de **reposo, transitorio y reversible** —porque si no lo fuera, en lugar de ir a dormir, iríamos a "morir"— de desconexión con el medio, detectable mediante alteraciones de las ondas cerebrales. Y, efectivamente, como veremos dentro de unos cuantos capítulos, dormir sería algo parecido a **poner nuestro cerebro en modo** avión. Todo sigue funcionando, y algunos procesos incluso con mayor intensidad, pero perdemos la "cobertura".»

DORMIR, ¿PARA QUÉ?

«Todavía no hay un consenso claro entre los científicos sobre el porqué del sueño.»

«El sueño, contra todo pronóstico, **es un proceso que se ha conservado a lo largo de la evolución,** en algunos casos con adaptaciones de lo más variopintas para reducir el riesgo que supone quedarse "apagado" durante un período largo de tiempo. El hecho de que el sueño se haya protegido contra viento y marea durante millones de años nos indica que las ventajas que dormir aporta al organismo deben ser lo suficientemente importantes como para compensar ese claro inconveniente.»

«**Otra hipótesis sobre por qué dormimos es la de la restauración de funciones**. Dormir es un poco como hacer una parada en boxes para limpiar y reparar aquello que se haya podido estropear mientras hemos estado despiertos. Por ejemplo, la **hormona del crecimiento**, que no solo sirve para aumentar de tamaño cuando estamos creciendo sino también para reparar tejidos, se segrega fundamentalmente durante el sueño.»

«El sueño también se ha relacionado con la plasticidad neuronal y la consolidación de la memoria. Seguro que al lector le suena aquello de "**lección dormida, lección aprendida**" […]. Si nos vamos al examen directamente sin dormir, lo que en el argot estudiantil se conoce como **"de empalme", habremos desperdiciado uno de los grandes superpoderes del sueño: fijar lo aprendido.** Eso sí: para que el sueño cumpla esta función, es muy importante dormir lo suficiente y no solo un rato corto.»

«Dormir lo suficiente es fundamental para **mantener nuestras defensas en buen estado de revista**. Ya lo decían nuestras abuelas… hay que dormir para no enfermar.»

«Dormir poco pone a nuestro cerebro en modo instintivo y **reduce la racionalidad**. E, instintivamente, **nuestro cuerpo nos pide grasas para acumular energía en caso de hambruna**. Además, al no dormir lo suficiente, aumentan los niveles de endocannabinoides (unas sustancias que hay en el cerebro de los mamíferos que regulan, entre otras, las sensaciones de apetito y de dolor), que, igual que los exocannabinoides (como la marihuana), nos hacen tener **más ganas de comida basura**.»

DAÑOS COLATERALES

«Hay estudios que demuestran que **dormir poco durante unos días sería suficiente para alterar la composición de la microbiota intestinal**, y que ello puede conducir a otros problemas relacionados, no solo con los procesos intestinales, sino también, por ejemplo, con el bienestar emocional. Además, parece que la relación podría ser bidireccional y, aunque es cierto que dormir poco y mal puede dañar la microbiota, una microbiota dañada también puede hacernos dormir peor.»

«Parece que **los hombres que duermen poco pueden ver reducidos sus niveles de testosterona**, la hormona masculina por antonomasia, como consecuencia de una activación continua del sistema nervioso simpático, como ya vimos que ocurría en los asuntos del corazón. **En las mujeres, parece que dormir poco también hace que disminuyan los niveles de gonadotropina y otras** hormonas, como la estimulante del folículo, fundamentales para la fertilidad.»

«Lamentablemente podemos leer con demasiada frecuencia titulares del tipo "Durante la madrugada se han recrudecido los ataques sobre (insertar aquí la ciudad de turno)". Y es que **quienes hacen las guerras saben que es precisamente durante la noche cuando el contrario es más vulnerable**. Además, conseguir que la población, civiles y militares, le teman al hecho de dormir por si nunca despiertan supone el **mayor desgaste físico, mental y emocional** que podría infligirse. No en vano, uno de los mecanismos de tortura más "exitosos" a lo largo de nuestra triste historia es precisamente no dejar dormir al reo despertándolo cada poco tiempo.»

DORMIR COMO ANIMALES

«Algo que nos diferencia de otros primates es que dormimos menos que ellos. A cambio, podría decirse que nuestro sueño es más eficiente, más sofisticado. En otras palabras, **alrededor de un 25 % de nuestro sueño es REM, mientras que el de otros primates apenas supera el 10 %.** Digamos que dormimos menos, pero lo aprovechamos mejor que nuestros parientes.»

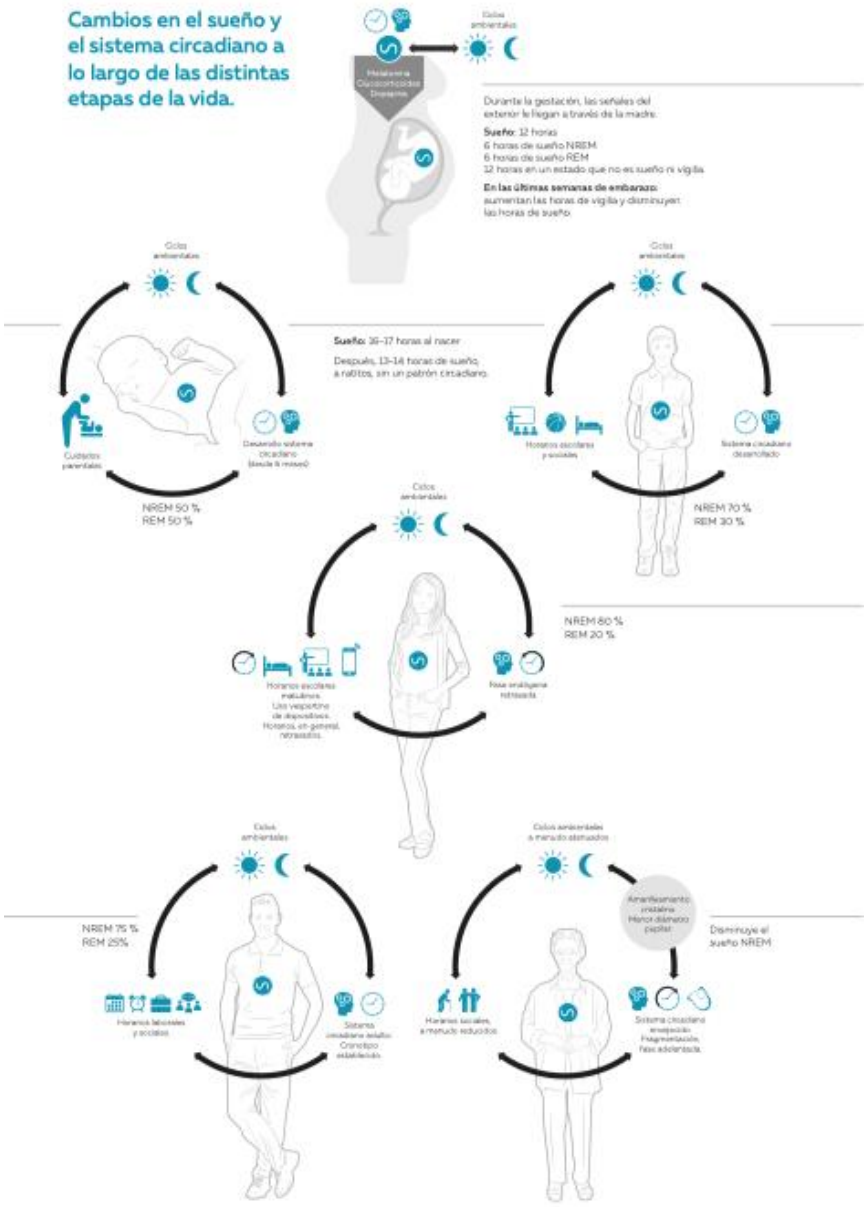
«Se cree que **el sueño REM empezó a aumentar en nuestros antepasados cuando alguno de ellos decidió comenzar a dormir en el suelo**, como hacemos nosotros […]. Concretamente el *Homo erectus* ya era bípedo sin lugar a dudas y, además, sus brazos ya eran un poco más cortos, lo que complicaba estar subiendo al árbol a dormir. Por otro lado, todo apunta a que el *Homo erectus* ya había conseguido una herramienta fundamental para protegerse de los depredadores del suelo: el fuego.»

«A raíz de distintas investigaciones, parece que podemos afirmar que **es la combinación de soñar y dormir lo que hace que el sueño REM tenga los grandes beneficios que tiene**. La simple actividad eléctrica de la fase REM es necesaria, pero son los sueños los que facilitan la actividad psicoterapéutica del sueño.»

HACERSE MAYORES

«Las personas mayores vuelven a adelantar su reloj: les entra sueño temprano y madrugan bastante. En segundo lugar, se produce lo que llamamos fragmentación. **El sueño se rompe, dormimos a ratos, nos despertamos a menudo por la noche y caen siestecitas en el sofá**. El "ya está tu padre otra vez durmiendo delante de la tele" es un hit de los hogares con personas mayores de sesenta y cinco años. De algún modo, volvemos a ser un poco bebés en esta etapa.»

«También **disminuyen los niveles de secreción de melatonina**, probablemente porque la glándula pineal se calcifica y pierde funcionalidad. Tener menos melatonina durante la noche contribuirá a reducir la buena sincronización de los ritmos, ya que su papel cronobiótico se verá disminuido. En cualquier caso, en algunos estudios, tomar melatonina exógena no ha mejorado el sueño en personas mayores, por lo que no está del todo claro que la disminución en la secreción de esta hormona tenga un papel fundamental en el deterioro del sueño a estas edades.»



ALZHÉIMER

«¿Hay algo que se pueda hacer para mejorar el sueño en pacientes de alzhéimer? Parece que tomando en serio una serie de pautas, podemos prevenir o atenuar los problemas de sueño en estas personas. Para empezar, hay algo de lo que venimos hablando a lo largo de este libro —y seguiremos hablando de ello más adelante—: la luz durante el día y la oscuridad durante la noche son importantísimas. En el caso del alzhéimer, además, sabemos que la luminoterapia (aplicación de luz brillante a determinadas horas del día) puede tener efectos muy beneficiosos, ni más ni menos que porque contribuirá a poner en hora ese reloj un poco escacharrado.»

¿CÓMO DUERMEN LOS ASTRONAUTAS?

«Mientras realizaba mi investigación postdoctoral entre el Reino Unido y Francia […] participé en un **proyecto coordinado y cofinanciado por la Agencia Espacial Europea** que consistió, precisamente, en simular qué ocurriría a astronautas que pasaran meses en la Estación Espacial Internacional.»

«Se sabe que, si nos fuéramos **unas semanas a la Estación Espacial Internacional**, la consiguiente exposición a la microgravedad (una gravedad "flojita") provocaría cambios en nuestro organismo. Por ejemplo, probablemente **perderíamos masa ósea y muscular**. Además, nuestros fluidos corporales ya no pesarían lo mismo y los vasos sanguíneos y el propio corazón empezarían a funcionar de forma distinta para adaptarse a la nueva situación. El **sistema inmunitario** tampoco se queda fuera de la lista de damnificados y parece que **tiende a debilitarse** en estas condiciones. De hecho, los astronautas que pasan un tiempo prolongado en el espacio pueden ser más propensos a padecer infecciones. También, y aunque estas personas reciben un buen entrenamiento físico y psicológico, **pueden tener problemas anímicos y cognitivos** derivados no solo de las condiciones de aislamiento y/o sobrecarga de trabajo, sino también por algunos **cambios que se producen en el funcionamiento del cerebro**.»

«LO QUE PEDRO DUQUE ME CONTÓ»

"¿Cómo dormía Pedro Duque allí arriba? Simplificando mucho, de momento, en la estación espacial se duerme como en un campamento: **en saco de dormir**. Lo único es que este saco está fijado a la pared de esa cabina que nos mostraba Chris Hadfield. Esto es muy práctico, porque imaginad estar durmiendo por ahí flotando, chocando contra las paredes en sueños… no sería buena idea. **Pedro Duque me cuenta que, además de poder oscurecerse casi por completo,** estas cabinas cuentan con unos **sistemas de anclaje para simular el peso de la manta** si uno se siente poco arropado o para simular el apoyo de la cabeza en una almohada.»

«Parece que, en general, los astronautas disponen de un horario que permite dormir ocho horas tras una jornada de trabajo. Aunque **la estación viaja a una velocidad de ocho kilómetros por segundo** y da una vuelta a nuestro planeta cada noventa minutos, la **tripulación vive con el horario de Greenwich (UTC) y** las horas de comienzo y fin de las tareas son parecidas cada día.

COMER PIPAS, TOMAR CAFÉ

«¿Qué hace que sintamos esa presión por dormir? [Los científicos dedicados al sueño] llegaron a la conclusión de que lo que ocurre a lo largo del día es que se va acumulando en el cerebro una sustancia que hay que eliminar. Podríamos decir que **es como si el cerebro, mientras estamos despiertos, estuviera comiendo pipas y acumulando las cáscaras**. Hoy día ya sabemos qué son concretamente esas cáscaras de pipa: son moléculas de adenosina que van quedando como residuo y que hay que eliminar. Y quién se encarga de eliminar esas cáscaras de pipa? Pues el mecanismo exacto no está claro, pero sí sabemos que **esta limpieza ocurre mientras dormimos**.»

«Cuando nos tomamos un café y nos espabilamos, lo que está ocurriendo en nuestro cerebro es que se bloquean los sensores que detectan las cáscaras de pipa. En otras palabras: sentimos somnolencia y ganas de dormir porque somos capaces de detectar que se nos está llenando el cerebro de adenosina […]. **¿Qué hace la cafeína? Pues ocupa el lugar de la adenosina en estos receptores, evitando que activen esas señales de somnolencia**.»

«En la regulación del ciclo sueño-vigilia intervienen dos **procesos: el homeostático, que, como un reloj de arena,** nos hace tener necesidad de dormir cuanto más tiempo llevamos despiertos; y el **circadiano, que, como si fuera un reloj de agujas**, nos marca la hora a la que es conveniente dormir. La interacción de esos dos procesos o relojes es muy importante y una buena coordinación entre ellos es fundamental para evitar el insomnio.»

«La consecuencia del funcionamiento de este sistema jerarquizado de relojes, al que llamamos **sistema circadiano**, es la aparición de ritmos que se repiten en nuestro organismo cada día aproximadamente a la misma hora. Uno de los más evidentes es precisamente el ciclo de sueño y vigilia. Dormimos y despertamos aproximadamente a la misma hora cada día (salvo situaciones excepcionales derivadas de trastornos circadianos u obligaciones laborales) y solemos sentir somnolencia también a determinada hora. Así, **este reloj indica a nuestro cuerpo qué momento sería el más adecuado para iniciar el sueño y despertar**, y está, de alguna forma, condenado a entenderse con el reloj de arena del que hablábamos anteriormente. Un factor importante que utiliza este sistema para indicar la hora al resto del organismo es la secreción nocturna de la hormona melatonina.»

BUHOS, ALONDRAS Y SIESTAS

«Aunque el ser humano es diurno —no quiero oír a ningún lector de este libro volver a decir que "es que yo soy muy nocturno"—, **hay personas con más propensión a madrugar y otras con más propensión a acostarse y levantarse tarde. Esto está relacionado con los llamados cronotipos**, que, en pocas palabras, indican si la persona tiene tendencia a acostarse y levantarse tarde (tipo búho o vespertinos) o a acostarse temprano y madrugar (tipo alondra o matutinos). Además, está el tipo colibrí (o cronotipo intermedio), que se encuentran entre ambos, sin definirse claramente. Aparte de la hora de ir a dormir, **los cronotipos también definen, por ejemplo, las horas de máximo rendimiento intelectual o físico**. Un matutino o persona tipo alondra probablemente podrá concentrarse mejor por las mañanas y peor a última hora de la tarde, al contrario de lo que le ocurre a un buen vespertino o tipo búho.»

«Existe una variable muy relacionada con el sueño y cuya variación rítmica también es fácil de detectar sin grandes instrumentos o técnicas […]. **El aumento en la temperatura de las**

extremidades nos indica con bastante fiabilidad el nivel de somnolencia de la persona y, además, actúa como una aguja de nuestro reloj circadiano. Cuando la temperatura de la piel de la muñeca, por ejemplo, se eleva, podemos pensar que la persona está empezando a sentir somnolencia.»

«La **sana costumbre [de la siesta]** tiene una base (crono)biológica. De hecho, aunque no comamos, también aumenta la temperatura de nuestras extremidades sobre esa hora y la somnolencia aparece hayamos comido o no, aunque es cierto que es de menor intensidad si nos hemos saltado la comida. **Este es el verdadero sueño bifásico** para el que el ser humano está preparado: un sueño largo por la noche, de unas siete u ocho horas, y otro más corto después de comer.»

«Una **siesta de unos 10-20 minutos** (una *power nap*, como dicen los anglosajones) es suficiente para reducir los niveles de adenosina y mejorar nuestro estado de ánimo y nuestro nivel de alerta sin afectar demasiado a la somnolencia que tendremos cuando llegue el momento de ir a dormir por la noche. Sin embargo, si lo que necesitamos es obtener ciertos beneficios del sueño nocturno pero de día, habría que dormir una siesta más larga, de unos **60-90 minutos, que permitiera dormir al menos un ciclo de sueño**.»

NO PUEDO DORMIR

«Los costes del insomnio para el individuo y la sociedad implican algo más que un poco de somnolencia al día siguiente. Se ha demostrado, por ejemplo, que el insomnio conlleva un **mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, depresión, ansiedad** y una mayor probabilidad de cometer **suicidio**. Ahí es nada. Además, **las mujeres sufren en mayor medida este problema, que también empeora con la edad**.»

«Entre los factores que predisponen, todo parece indicar que **es muy probable que hayamos heredado —si no todo, en parte— el insomnio de nuestros padres/abuelos**.»

«Tener una personalidad tendente al **perfeccionismo o al *overthinking*** —vamos, estar dándole demasiadas vueltas a todo— son factores de riesgo para el insomnio.»

«Se sabe, por ejemplo, que **niños que han padecido abusos sexuales o *bullying* tienen una mayor probabilidad de padecer insomnio agudo**. Así que, si detectáis que vuestros hijos empiezan a dormir mal, prestad atención e intentad indagar en posibles causas psicosociales.»

«El insomnio **también puede ser secundario a alteraciones de la salud a cualquier nivel**: renal, cardiovascular, respiratorio, etcétera, o desencadenarse a raíz de la toma de determinados fármacos, quizá necesarios para tratar otras patologías.»

«Qué diferencia un cerebro insomne del cerebro de un buen dormidor. Aunque aún queda mucho por descubrir, un hallazgo reciente y muy interesante es el hecho de que **los pacientes con insomnio tienen un sueño REM más inquieto, más ligero, que las personas sin problemas para dormir**. ¿Qué significa esto? En las personas con insomnio, ese sueño es "inquieto" porque no se produce el silenciamiento prolongado del *locus coeruleus*, una suerte de interruptor que permite cambiar entre el estado sueño/vigilia o vigilia/sueño.»

«**Una situación de *jet lag* social mantenida en el tiempo puede derivar en un estado de cronodisrupción**, que se conoce como un desajuste entre la hora interna y externa, así como

entre los distintos ritmos biológicos en un individuo. Y lo peor, y siento dar esta noticia, es que también existe evidencia científica que relaciona la cronodisrupción con la aparición de distintas alteraciones o enfermedades como el insomnio, la más evidente, pero **también con alteraciones metabólicas, cardiovasculares, psiquiátricas, envejecimiento prematuro o incluso algunos tipos de cáncer.** De hecho, el trabajo por turnos que provoca cronodisrupción se ha definido por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer como potencialmente carcinogénico.»

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

«¿Hay algo que podamos hacer para intentar evitar el temido insomnio y mejorar la calidad de nuestro sueño? Algo muy importante, para empezar, es **no obsesionarnos con que dormimos mal.** De hecho, recientemente se ha acuñado el término "ortosomnia" para definir esa preocupación excesiva por dormir bien que tienen algunos usuarios de pulseras de actividad.»

«Es recomendable **mantener la habitación fresca, en torno a unos 17-21 o** C, evitando en la medida de lo posible tener aparatos eléctricos que puedan aumentar la temperatura, sobre todo en verano. Hacer una **cena lo más ligera posible** también contribuirá a que no nos acaloremos demasiado por el efecto de la digestión. Y, como siempre, conviene evitar el alcohol que, como saben en zonas frías, nos calienta.»

«¿Y qué pasa con las mantas? A pesar del calor, hay quien echa de menos la manta en verano. Lo cierto es que parece claro que **tener un peso sobre nosotros nos ayuda a conciliar el sueño**. Dicen los expertos que es porque esa presión se asemejaría a un abrazo y nos lleva a sentirnos protegidos y amparados.»

«A esa sucesión de pensamientos sobre sucesos del pasado o de un posible futuro, que nos invaden la mente y se quedan ahí dando vueltas, se le conoce en clínica como rumiación. **Rumiar los problemas nos activa tanto cognitiva como fisiológicamente, y esta activación es enemiga acérrima del sueño.** Pero ¿por qué rumiamos? Pues se cree que la rumiación aparece cuando se nos estropea el útil mecanismo de darle alguna vuelta a los problemas para tratar de solucionarlos con nuestro intelecto. Cuando este darle vueltas se convierte en una rutina inflexible y machacona y, encima, aparece en el momento de ir a dormir, es cuando puede afectar negativamente a nuestra calidad de vida.»

«En general, el **consumo de cafeína por necesidad** —dejando al margen a quien consume café por el placer del sabor— debería restringirse a ocasiones de la vida muy muy concretas. Por ejemplo, si por causa de fuerza mayor no hemos podido dormir una noche y al día siguiente tenemos que hacer algo importante. O si, otra vez por causa de fuerza mayor y excepcionalmente, tenemos que estar despiertos una noche y con el nivel de alerta elevado. Pero esto de que, por sistema, tengamos que tomar café para rendir no es sino un **síntoma más de que algo no estamos haciendo bien**, o no nos están dejando hacer bien.»

Recomendaciones para dormir mejor a lo largo de las distintas etapas de la vida.

Edad	Recomendaciones
General	Hábitos regulares. Exposición a la luz natural durante el día. Utilizar luz tenue y de color cálido cuando se acerca el momento de ir a dormir: evitar dispositivos con pantalla retroiluminada. Relajación cerca del momento de ir a dormir: evitar actividades que nos activen física o mentalmente. Realizar ejercicio físico de forma regular, pero nunca cerca del momento de ir a dormir. Cenar temprano y no excesiva cantidad. Comer temprano. Oscuridad y silencio para dormir.
Bebés	Luz durante el día (aunque duerma) y oscuridad durante la noche (aunque se despierte). Dejar que duerma todo lo que necesite.
Niños	Cuando se acerca el momento de dormir, realizar de forma rutinaria actividades y relajantes que se asocien al sueño.
Adolescentes	Exposición a la luz natural a primeras horas de la mañana. Cuidado con redes sociales por la noche. Para padres: comprender que el retraso en su reloj es fisiológico.
Adultos	Ver generales.
Mayores	Fomentar contactos sociales regulares. Evitar la luz natural intensa a horas tempranas. Realizar ejercicio físico adaptado a su capacidad de forma regular. Si necesita siesta, que sea corta. Comprender que el sueño también envejece.

HORARIOS DEPRIMENTES

«Muy relacionado con el ***prime time*** **[televisivo]** están los **horarios de trabajo**. En España salimos de trabajar muy tarde, probablemente porque hacemos un parón largo para la comida. En cualquier caso, esto dificulta la conciliación familiar y la posibilidad de mantener unos hábitos más saludables en términos de sueño. **La Asociación para la Racionalización de los Horarios en España lleva años reivindicando un cambio en los horarios laborales en nuestro país.** Quizá algún día se consiga. Mientras tanto, tendremos que poner de nuestra parte para, a pesar de todo, intentar dormir lo suficiente grabando el programa y viéndolo al día siguiente más temprano.»

«Al margen de debates subjetivos, a menudo llenos de sesgos, del tipo de "a mí el horario de invierno me deprime" —a lo mejor lo que le deprime a usted es el invierno, y no su horario—, lo cierto es que **lo más fisiológico sería abolir el cambio de hora y mantener el horario estándar todo el año.** Recordemos que ese supuesto ahorro energético por el que se impuso el cambio no parece ser tal.»

«Aunque no puedan descartarse otros factores, como unos hábitos menos saludables y peor higiene del sueño, motivados por unos horarios y un prime time [televisivo] excesivamente tardíos, **los trastornos de sueño pueden derivarse, en gran medida, de problemas de estrés o ansiedad**. Y es precisamente en su abordaje donde existen diferencias con otros países de la Unión Europea.»

DARIDOREXANT

«Muy recientemente se ha aprobado en la Unión Europea el **Daridorexant**, un fármaco que actúa directamente sobre los mecanismos fisiológicos del sueño, ayudando a conciliarlo […]. Este fármaco lo que hace es bloquear los receptores de este neurotransmisor, desactivando la señal de la orexina y facilitando el paso de la vigilia al sueño. Aunque aún es pronto, los estudios realizados confirman que este fármaco no presentaría efectos secundarios importantes a corto plazo —a largo plazo aún no lo sabemos—, no genera tolerancia como sí ocurre con las benzodiazepinas, y tampoco parece producir somnolencia al día siguiente. **Todo parece indicar que estamos ante una buena noticia y un buen avance médico**.»

CRÍTICA

Salvador Pulido (Gabinete colaborador):
647 393 183 / salvador@salvadorpulido.com

Laura Fabregat (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
682 69 63 61 / lfabregat@planeta.es