



¡Con este calor no puedo dormir!

Las altas temperaturas hacen que conciliar el sueño se convierta en una ardua tarea. Sin embargo, unas sencillas recomendaciones de los expertos nos ayudarán a dormir mejor durante las sofocantes noches de verano

El sueño es fundamental para nuestra salud. Mientras dormimos, nuestro organismo lleva a cabo diversas tareas como, por ejemplo, consolidar los recuerdos.

“A lo largo del día, llega al cerebro una gran cantidad de información. Pero, esos hechos y experiencias tienen que ser antes procesados y almacenados y muchos de estos pasos tienen lugar durante el sueño”, apunta la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos.

“Por la noche, la información es transferida de la memoria a corto plazo a la memoria a largo plazo. Además, nuestro cuerpo necesita largos periodos de sueño para llevar a cabo otras acciones como reparar tejidos o sintetizar hormonas”, añade esta entidad americana.

DILATACIÓN DE LOS VASOS SANGUÍNEOS.

Pero, en ocasiones, conciliar el sueño no resulta nada fácil, sobre todo, cuando hace demasiado calor.

“La temperatura del interior de nuestro cuerpo es fundamental para poder dormir. Nosotros iniciamos el sueño espontáneo de cada noche, justo cuando nuestra temperatura interior comienza a bajar rápidamente. Permanecemos en el sueño mientras la temperatura está baja y cuando ya empieza a subir es cuando nos despertamos por la mañana”, detalla Juan Antonio Madrid, director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia y miembro del Comité Científico de la Sociedad Española del Sueño.

El especialista explica que la temperatura interna se regula mediante un proceso similar al de abrir unos radiadores.

“Durante la noche, antes de que llegue el momento de dormir, los vasos sanguíneos de las manos, los pies y la cara se dilatan y de esta manera se escapa el calor del cuerpo. Entonces, el cerebro se enfría y nos permite dormir. Notaremos que la cara se nos pone caliente y las orejas un poquito más rojas. Esto se observa, sobre todo, en los niños pequeños cuando tienen sueño”, señala.

“Hace 15 años comenzamos a medir la temperatura para estudiar los trastornos del sueño y nos dimos cuenta de que, para dormir bien, hay que tener las manos, los pies y la cara calientes, pues hasta que no se dilatan esos vasos sanguíneos no se puede conseguir el sueño”, afirma.

En este sentido, el doctor Madrid recalca que, para poder dormir, es fundamental que el cerebro se enfríe y, para que esto ocurra, necesitamos expulsar calor del cuerpo.

Sin embargo, en algunas circunstancias, como en una noche cálida de verano, no podemos disipar fácilmente ese calor interno a pesar de que el organismo trate de hacerlo. Lo que sucede entonces es que el sueño es más superficial, más fragmentado. Es decir, no conseguimos un sueño de calidad.

“Incluso en invierno, hay gente que tiene demasiado calor y saca el pie fuera de la cama para disipar ese calor interno. Esta es una forma espontánea que todos tenemos de saber lo que nos viene bien para dormir”, relata.

TEMPERATURA ÓPTIMA.

“La temperatura óptima a la que debe estar el dormitorio depende de cada persona pero, por lo general, el sueño ideal se produce en un ambiente de entre 18 °C y 20°C. No obstante, toleramos ambientes más cálidos. De hecho, podemos dormir con temperaturas de unos 25 grados centígrados”, comenta.

Para bajar la temperatura del dormitorio, el experto subraya que debemos probar,

en primer lugar, procedimientos naturales como abrir las ventanas por la noche. Como segunda opción, utilizaremos un ventilador. Por último, si ninguno de los dos procedimientos anteriores ha sido suficiente, podemos encender el aire acondicionado.

“Hemos de tener en mente que es en la primera mitad de la noche cuando deberíamos bajar la temperatura ambiental. En la segunda mitad, es decir, a partir de las 4 o 5 de la madrugada, habría que apagar el aire acondicionado y dejar que la temperatura vaya subiendo poco a poco, siguiendo un ciclo parecido al natural, para que nos ayude a tener un despertar también natural”, expone.

“La temperatura comienza a bajar cuando se pone el sol, alcanza el mínimo hacia las 5 de la madrugada y después comienza a subir. Por lo tanto, debemos intentar reproducir este ciclo natural, de modo que consigamos una bajada inicial de la temperatura y luego dejar que vaya subiendo porque eso nos va a favorecer el despertar”, destaca.

SENCILLAS TÉCNICAS A TENER EN CUENTA.

El doctor Madrid manifiesta que podemos mejorar mucho el rendimiento de nuestro hogar en cuanto a temperatura con técnicas muy sencillas.

Una de ellas es “dejar abiertas las ventanas por la mañana hasta que el sol comience a calentar. En ese momento, las cerramos y bajamos las persianas para evitar que entre la luz y caliente el interior de la casa”, indica.

Para agregar: “Cuando llegue de nuevo la puesta de sol, las volvemos a abrir. Se trata de utilizar las horas de baja temperatura exterior para ventilar el hogar y cuando las temperaturas de fuera sean mayores que las que tenemos dentro de casa, cerramos completamente”.

Otra medida es “poner el aire acondicionado en el dormitorio un par de horas antes de irse a la cama y apagarlo al acostarse, si nos molesta. Eso hace que las paredes estén frías y que haya un cierto frescor en la habitación que permite iniciar el sueño con facilidad”, señala.

Pero, aparte de la temperatura, hay otras condiciones del ambiente que también pueden dificultar el sueño. Una de ellas es el ruido.

En este verano atípico en el que la vida social ha disminuido, los niveles de ruido suelen ser inferiores a los de otros años en estas fechas pero, aun así, el ruido exterior puede perturbar nuestro descanso nocturno.

En cualquier caso, si al abrir la ventana para dormir, nos molesta el ruido procedente de la calle, el doctor Madrid recomienda utilizar tapones para los oídos.

Asimismo, en verano hay muchas horas de luz solar, de modo que el tiempo de oscuridad se ve reducido. El especialista comenta que, para dormir bien a pesar de la luz, “podemos usar un antifaz”.

Además, hay ciertos hábitos que pueden hacer que conciliar el sueño sea complicado. El doctor Madrid subraya que hay que evitar el ejercicio físico intenso 2 horas antes de dormir.

“Si lo practicamos, vamos a producir más calor interno y dormir nos resultará más difícil”, detalla.

De igual modo, hay que prescindir de las cenas copiosas pues también ocasionan aumento de la temperatura.

“Las cenas deben ser ligeras y frescas y debemos cenar al menos 2 horas antes de ir a la cama”, precisa.

Por último, el especialista recalca la importancia de no exponerse a la luz azulada de los dispositivos electrónicos entre 1 y 2 horas antes del sueño.

Por Purificación León.