

# Dormir poco y mal parece la condena de nuestro tiempo.

Publicado: Lunes, 23 de julio de 2007 a las 10:32

**EXPANSIÓN**  
ARTÍCULOS RELACIONADOS

[En 2050, la oscuridad "es oficial"](#)

## [El precio de la Perfección en 2050](#)

Por: [Gisela VÃ¡zquez](#)

Los capitalinos tienen sueño. Pocos son los que duermen, lo que se dice dormir bien. Un estudio reciente se asomó a las alcobas de quienes viven en la Ciudad de México y encontró que la mitad de la población duerme menos de seis horas cada noche. Los investigadores del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) detectaron que más de la mitad de las personas libra una dura batalla en la cama para lograr que el sueño se apodere de sus cuerpos, y 16% se siente adormilado durante el día.

Esto no ocurre sólo en la capital, “es un mal que se ve cada vez más en las grandes urbes”, comenta María Sonia Meza Vargas, investigadora del INER. En la era de la de las computadoras portátiles, ya no son los hijos o la afición por la televisión por cable los únicos culpables. Buena parte de la culpa la tiene el estrés. Y hay una razón química para todo esto. “Cuando una persona está estresada, su cuerpo reacciona segregando cortisol”, explica Guadalupe Terán, coordinadora de la Clínica del Sueño de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), que estudia y trata estos trastornos. “Ésa es la llamada hormona del estrés. Los niveles altos de esta hormona impiden que la persona duerma bien”.

A la Clínica de Trastornos del Dormir de Médica Sur llegan sobre todo ejecutivos de empresa, muchos llevados por insistencia de sus esposas. Como Alonso, de 52 años, que, según el director de la clínica, Harry Baker, sufría insomnio y roncaba cuando conciliaba el sueño. Este gerente de una empresa del sector servicios con frecuencia cabecaba en las reuniones de trabajo y en una ocasión se quedó dormido al volante sobre Periférico Sur, una vía rápida de la Ciudad de México. Datos del Centro Neurológico del hospital ABC apuntan que uno de cada tres adultos sufre de insomnio. “Muchas personas asumen que su cansancio e insomnio es algo con lo que tienen que vivir y convivir”, comenta Baker. Como Ángeles Meraz, quien echa la culpa del insomnio a su personalidad –“todo lo quiero rápido, soy aprehensiva”–, aunque su médico le habla de tensión. Ella despierta a menudo a las 3:30 de la madrugada y, a esa hora, la subdirectora de Prensa de Banamex-Citigroup enciende su computadora y, a pesar de los ruegos de su hija adolescente, se pone a trabajar. Tiene 45 años y manos temblorosas.

La fuerte competencia en el empleo ha llevado a extender las jornadas y a estar disponible en todo momento. Es difícil luego, bajar el *switch* mental y dormir. “Decir: sé trabajar bajo presión los 365 días del año se ostenta como si fuera un valor curricular”, menciona Carlos Sámano, director de Administración de Riesgos de Afore Bancomer.

Otro enemigo del sueño es la rotación de horarios que se ha extendido a muchas industrias. Ahora millones de personas tienen turnos de trabajo flexibles. La globalización ha hecho que incontables compañías trabajen día y noche. De acuerdo con la revista especializada *Occupational Medicine*, 15% de los trabajadores en el mundo tenía este esquema de trabajo en 2005; se prevé que, para 2015, llegue a

40%. “Si la rotación llegó para quedarse, las empresas deberían flexibilizar sus esquemas rotatorios en beneficio del trabajador y de la empresa misma”, asegura Terán.

## **Los impactos**

“Traes cansancio acumulado” o “¿pasaste mala noche?” son comentarios comunes que se escuchan en los pasillos o en los baños. Sin embargo, pocos se atreven a aceptarlo. “Cuando tengo alguna reunión de comité de dirección, el tema se llega a comentar muy por encima porque hay temor de que se genere la percepción de que el ejecutivo no rinde como debiera”, comenta Sámano.

Qué ironía. Los especialistas en estos trastornos han comprobado que la falta de sueño produce un nivel de incapacidad similar al consumo de alcohol. El que una persona esté alcoholizada en su centro de trabajo es inconcebible. Pero ¿quién verá mal a un empleado que bostece en horas de trabajo?

Y el impacto, dicen los expertos, es igualmente grave. El INER documentó que la somnolencia es una de las principales causas de muerte en accidentes automovilísticos durante la noche en la Ciudad de México. Uno de cada dos percances es provocado por un conductor desvelado y 87% resulta fatal. “Una persona con somnolencia carece de percepción, no está en alerta, es como si hubiera tomado mucho alcohol”, explica Meza Vargas, del INER. Como el alcohol, el sueño también afecta el juicio. Un estudio que publicó recientemente el Walter Reed Army Institute of Research, un centro de investigación del ejército estadounidense, encontró que la falta de sueño afecta el ‘juicio’ y documentaron que una persona es menos razonable e, incluso, más propensa a tomar decisiones inmorales si no ha dormido bien.

La razón detrás es que la privación de sueño disminuye la actividad en el hipocampo, una región del cerebro que se encarga de mantener en buen estado la memoria y la capacidad de procesar la información que recibe, explican los expertos. El Instituto Neurológico del Hospital George Washington sostiene que el sueño es necesario para que el sistema nervioso funcione bien. Poco sueño puede detonar un rosario de males: deterioro cognitivo, déficit de atención, una toma de decisiones más lenta. Disminuye también la capacidad para aprender cosas nuevas y complica el funcionamiento sexual, y hasta cardíaco y gástrico de las personas.

Los expertos señalan que el sueño es vital para restaurar la energía cerebral y corporal. Durante ese descanso ininterrumpido se producen cambios hormonales y bioquímicos. ¿Cuántas horas es sano dormir? “Cada cuerpo es diferente, pero un promedio de siete horas es adecuado”, explica Terán.

Y qué decir de lo que el sueño hace al humor. Andrés Pío, un ingeniero en informática de 35 años, cuenta que en ocasiones estalla a la menor provocación. “Sufro de irritabilidad”, reconoce. Hace poco se ganó el ascenso a una gerencia en Diebold, una multinacional que produce sistemas y servicios integrados en cajeros automáticos, y que tiene ingresos anuales de 2,900 MDD. Es un apasionado de su trabajo y no le importa laborar más de 72 horas por semana.

Aunque los médicos han identificado más de 70 desórdenes del sueño, los más frecuentes son la apnea, la somnolencia excesiva diurna (la persona lucha para mantenerse despierta; durante el día cabecea y sufre ataques de sueño) y el insomnio crónico. Y, aquí va un golpe a la vanidad, el insomnio crónico, según el INER, también detona obesidad y contribuye a que aparezca la diabetes. “Cuando dormimos pocas horas, o nuestro sueño es poco reparador se liberan hormonas en el cuerpo que generan hambre y esto favorece también la presencia de diabetes”, explica Meza Vargas.

## **Mal negocio**

La falta de sueño es un mal negocio, pero pocas empresas han tomado nota de ello, como ya ocurre en EU. “Cuando no duermo bien no puedo concentrarme”, reconoce Carlos González, de 32 años y subdirector de Análisis de [Ixe](#) Casa de Bolsa, quien muchas veces no consigue dormir más de cinco horas de jalón. Carlos Sámano, de 49 años, nunca se preocupó por la falta de sueño sino hasta los años recientes. Aunque ha modificado ciertos hábitos, la presión de su etapa de ‘casabolsero’ ha dejado secuelas: despierta varias veces en la noche y no logra un sueño reparador.

Por su experiencia con ejecutivos, Baker opina que el tratamiento de los problemas de sueño a nivel de empresa “es visto como un lujo, como una banalidad, como algo absurdo. Pero está comprobado que un alto ejecutivo que está descansado y duerme bien, toma buenas decisiones. Y eso tiene un enorme impacto en el desempeño de la compañía”.

Aun así, son raras las empresas preocupadas por la calidad de descanso de sus empleados. “Si en el propio medio de salud los médicos hacen guardias nocturnas tres o cuatro veces por semana, ¿qué se puede esperar de las empresas!”, dice Terán.

Una excepción es Hilos de Yecapixtla. Terán se sorprendió cuando un día, hace dos años, recibió una llamada de esta maquiladora localizada en Morelos. Los directivos le confesaron su preocupación por la “importante deserción” de empleados y por la fatiga y desconcentración que notaban en muchos. Temían que el número de accidentes por la noche aumentara y la improductividad se agudizara. Era la primera vez que una empresa se acercaba a consultarlos. La UAM aplicó minuciosas entrevistas a los 310 trabajadores de esta planta que exporta hilo de algodón a EU y Canadá. Terán y su equipo concluyeron que la gente tenía malestares por el constante cambio de turnos. La compañía ya había probado espaciarlos, pero sin buenos resultados. Decidieron entonces que los cambios de turno –de matutino a nocturno– fueran cada tres meses. “Este lapso era adecuado porque daban al trabajador el tiempo suficiente para readaptarse”, señala Terán. La especialista explica que el cuerpo necesita 12 horas para recuperarse por cada hora que se recorre su horario de sueño. Los investigadores de la UAM exhortaron al personal de Hilos de Yecapixtla a adoptar una serie de hábitos que los ayudarían a conciliar el sueño y, por lo tanto, también a trabajar mejor. “Si los empleados trabajan de noche es importante que el lugar esté iluminado. Al término de su jornada, deben dormir por lo menos 12 horas en un ambiente totalmente oscuro y sin ruido y moderar el consumo de estimulantes”. Se trató, sin éxito, de conocer de primera mano el testimonio de la empresa y los empleados.

No hay datos precisos que muestren qué tan extendida es la somnolencia en las firmas mexicanas, pero hay indicios de que va en aumento. En EU, donde todo está medido, por lo menos 40 millones de personas sufren desórdenes crónicos de sueño. Según datos de la Academia Americana de la Medicina del Sueño, esto les cuesta como país la pérdida de 100,000 MDD anuales.

El estrés e incontables horas de sueño perdido han obligado a Ángeles Meraz y Carlos Sámano a poner en práctica ciertos hábitos. De entrada, no más café después de la comida y menos cigarrillos. Meraz toma tres veces al día gotitas de flores de Bach, huele aceite de lavanda para tranquilizarse y le gusta que le den masajes. Sámano ha logrado perder esos kilos de más desde que en punto de las seis de la mañana está en el club haciendo ejercicio y cuida su alimentación.

Mientras tanto, Alonso va en plena recuperación. “Desde la primera noche que este ejecutivo usó un aparato conectado a una máscara que insufla aire por la nariz ha notado un aumento de energía y concentración”, cuenta su médico. “Además ha reducido la dosis de medicación para la hipertensión arterial, tiene menos sueño durante el día, ha bajado los kilos de más y ha mejorado su desempeño sexual”, comenta Baker. “La cama es para dormir, aunque a mis pacientes sólo les permito realizar una actividad adicional en el dormitorio... relaciones sexuales”, añade con picardía.

