
SALUD >

Dormir menos de seis horas: una moda para ganar el éxito laboral y perder la salud

Esta costumbre, arraigada entre un buen número de triunfadores, es una agresión al organismo y, especialmente, al cerebro



KRISTIN SULENG

5 OCT 2019 - 12:00 CEST

Consultar con la almohada no está de moda. Hay cursos de formación para emprendedores en los que se detalla cuántas horas hay que dedicar al **sueño**, y recomendaciones que circulan por Internet como

las del modelo *everyman*, que consisten en dormir tres horas seguidas y hacer tres siestas de 20 minutos a lo largo del día. Es una costumbre que se asocia al éxito laboral. De Elon Musk a los altos directivos de la mayor parte de las empresas multinacionales, no es raro que se atribuya el éxito de los ejecutivos la supuesta virtud exprimir al máximo el tiempo de vigilia. Sin embargo, la ciencia advierte de que robarle horas al reposo entre las sábanas tiene un precio para la salud: dormir poco afecta al rendimiento cognitivo, a la conducta y al metabolismo. Con esta estrategia, el precio del éxito es la salud.

Dormir también es productivo

La relación entre el tiempo de sueño y el éxito profesional es producto de la sociedad posindustrial. En la literatura anterior al siglo XIX no se asociaba el hecho de dormir mucho o poco al triunfo ni la pereza, recuerda Francisco José Puertas, jefe del servicio de Neurofisiología y de la unidad de Sueño del Hospital Universitario de la Ribera (Valencia) y vicepresidente de la Sociedad Española del Sueño (SES). "Napoleón decía que los hombres necesitaban cinco horas y las mujeres seis, y que solo los tontos precisaban más, pero hay constancia de que él se dormía en el carruaje del emperador. En algunas cartas *perdía el trazo por la somnolencia*. Con la luz eléctrica, aparece el concepto de dormir ocho horas seguidas y la gestión del trabajo nocturno, pero con el tiempo **surgió también la idea de que el que necesita pocas horas de sueño es más productivo**", dice Puertas.

Tonterías. Una buena vigilia, como la de Albert Einstein, necesita buenas horas de sueño, entre siete y ocho horas, advierten los expertos, y no se puede decir que eso es dedicar tiempo a una tarea improductiva. **Una de las funciones del sueño es procesar y consolidar el aprendizaje, la atención y la memoria.** "Grandes genios han hecho grandes descubrimientos al despertarse después de un buen sueño. Dormir implica seguir trabajando, porque el cerebro limpia el bombardeo de información acumulado durante el día. Nuestra biología está preparada para periodos cortos de *falta de sueño* en situaciones

estresantes o de urgencia, pero no en el largo plazo", advierte el neurofisiólogo.

Numerosos estudios han revelado que el hábito de dedicarle pocas horas al sueño reduce el rendimiento cognitivo, provoca un déficit en la atención y pérdida de capacidad para tomar decisiones, además de aumentar los [estados de estrés, ansiedad y depresión](#). "Los seres humanos somos 'animales circadianos', programados para ciclos de sueño-vigilia con una duración de 24 horas. **Dormir pocas horas es una agresión fisiológica a nuestro organismo y, de modo particular, al cerebro.** De modo crónico, esto altera el patrón neurohormonal, con problemas cognitivos y emocionales que se traducen en dificultades para adquirir nuevos aprendizajes y provoca problemas para archivar nuevas informaciones, además de un aumento del nerviosismo y la ansiedad hasta la aparición de trastornos alucinatorios, en los casos más extremos", señala José Antonio Portellano, especialista en neuropsicología y psicología clínica.

¿Falta de sueño? Más cartas para desarrollar alzhéimer

Pensar que dormir es perder el tiempo tiene consecuencias para la salud. Algunas, como **la somnolencia y la pérdida de atención, se dejan notar al día siguiente, mientras otras lo hacen a largo plazo**, como el aumento del riesgo de sufrir cáncer, enfermedades cardiovasculares y trastornos neurodegenerativos. "Algunos [estudios](#) demuestran que la función del sueño evita sustancias tóxicas como la proteína beta-amiloide, que si se deposita excesivamente en el cerebro puede convertirse en un mecanismo que favorezca la aparición de alzhéimer", indica Carles Gaig, coordinador del Grupo de Estudio de Sueño de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Dormir poco, además de crear somnolencia, falta de concentración y de [memoria](#), incrementa el riesgo de sufrir hipertensión y de presentar alteraciones metabólicas, un aumento de los niveles de glucosa que

implica un mayor riesgo de desarrollar diabetes. También fomenta el apetito, lo que puede conducir al sobrepeso: **"La falta de sueño empuja a picotear o tomar bebidas azucaradas o con cafeína. Y cambiar la gestión de la saciedad también altera el sueño"**, recalca Puertas.

Otra cuestión importante es si los efectos en la **salud** de dormir poco también se producen al levantarse muy temprano. "Durante las fases REM y no REM del sueño se produce una gran convulsión hormonal y neurofisiológica, necesaria para reparar el organismo y el cerebro. Levantarse muy temprano no produce necesariamente alteraciones, siempre que el sueño haya sido suficientemente reparador. Es muy importante que se complete un ciclo de sueño completo. Cada ciclo dura 80 minutos y necesitamos dormir cinco o seis ciclos cada noche. Si nos despertamos sin completar el ciclo, tendremos más posibilidades de sentirnos cansados, nerviosos y menos eficaces cognitivamente", advierte Portellano.

En todo caso, y por mucho que nos empeñemos, la elección de las horas del sueño no es nuestra, sino del cerebro, una respuesta de la programación genética. "En el hipotálamo hay un centro regulador del sueño, el **zeitgeber** (donante de sueño), que lo sincroniza para evitar un desfase horario que desorganice los ciclos de vigilia y sueño. **Solo un pequeño porcentaje de la población puede funcionar bien con un reducido número de horas de sueño, por una mutación de los genes heredados**", subraya Portellano, al referirse los *good sleepers*, **el 3% de las personas que pueden funcionar bien con menos de seis horas de sueño sin ver perjudicada su salud**. Son una minoría, y no merece la pena imitarlos.

Puedes seguir Buenavida en **Facebook**, **Twitter**, **Instagram** o suscribirte aquí a la **Newsletter**.

ARCHIVADO EN:

Metabolismo · Sueño · Alzheimer · Descanso · Enfermedades degenerativas · Fisiología
· Enfermedades · Salud · Ciencia

CONTENIDO PATROCINADO

**Maak uw project
concreet met de
persoonlijke lening
van Beobank**

BEOBANK

**Profiteer van onze
Fifty-Fifty
aanbieding: -50% op
100% van de opties**

PEUGEOT PRO DAYS

**Nieuwe Discovery
Sport. Nu met Mild
Hybrid technologie.**

LAND ROVER DISCOVERY
SPORT

NEWSLETTER

Recibe el boletín de Buenavida

