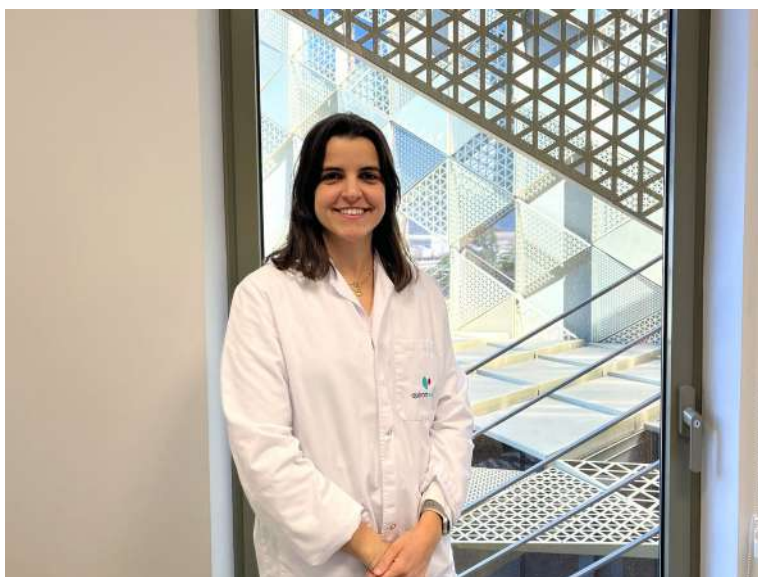


LAS ALTAS TEMPERATURAS ALTERAN EL SUEÑO INCLUSO EN PERSONAS SIN PROBLEMAS PARA DORMIR

- **Mantener el dormitorio fresco, limitar el uso de pantallas y evitar el alcohol, la cafeína y el ejercicio intenso antes de acostarse, favorecen un descanso reparador**



Las altas temperaturas durante la noche dificultan conciliar el sueño, aumentan los despertares y reducen la calidad del descanso, una situación especialmente frecuente durante el verano y que puede repercutir en el bienestar físico, emocional y en el rendimiento diario, incluso en personas sin problemas habituales para dormir. Ante este escenario, la doctora Carmen Gutiérrez, coordinadora de la Unidad del Sueño del Hospital Quirónsalud Córdoba, insiste en la importancia de adaptar algunos hábitos y el entorno de descanso para minimizar el impacto del

calor sobre el organismo. La doctora Gutiérrez explica que dormir bien "no es tiempo perdido, sino una función biológica esencial para la recuperación física, la regulación emocional, la memoria, el aprendizaje y el rendimiento durante el día". Además, durante el sueño se ponen en marcha mecanismos de mantenimiento cerebral y eliminación de productos metabólicos, aunque la investigación sobre estos procesos en humanos continúa avanzando.

La evidencia científica confirma que el incremento de la temperatura nocturna se relaciona con una menor duración del sueño y con un descanso más fragmentado. No obstante, la doctora recuerda que no existe una temperatura ideal válida para todas las personas, ya que la sensación de confort depende también de factores como la humedad ambiental, la ventilación, la ropa de cama, la edad o las características individuales. Como orientación general, recomienda mantener el dormitorio fresco y confortable, habitualmente entre los 18 y los 22 grados.

Para conseguir un ambiente más favorable al descanso, aconseja reducir durante el día la entrada de calor en la habitación mediante persianas o cortinas y ventilar cuando la temperatura exterior descienda. Asimismo, señala que "el aire acondicionado puede utilizarse para alcanzar una temperatura agradable, evitando que el flujo de aire incida directamente sobre el cuerpo y realizando un correcto mantenimiento del equipo. Un ventilador también puede resultar útil para mejorar la circulación del aire siempre que su funcionamiento no genere un nivel de ruido que dificulte el sueño".

La doctora Gutiérrez destaca igualmente la importancia de mantener el dormitorio oscuro y tranquilo.