LA RAZÓN ATUSALUD
La Razón -A tu Salud
España
15/11/26
Pr: Semanal (Domingo)
Tirada: 75.013
Dif: 51.585
Cod: 187346732
Pagina: 17
Secc: OTROS Valor: 43.482,47 € Area (cm2): 773,7 Ocupac: 94,23 % Doc: 1/1 Autor: María Bariego. MADRID Num. Lec: 133000

El insomnio estacional: ¿de qué modo afecta la luz al sueño?

Recibir poca claridad durante el día, demasiada por la noche y horarios cambiantes afecta al descanso

María Bariego. MADRID

Cuando los días se acortan, mucha gente nota que la energía no le acompaña y que le cuesta más levantarse de la cama. Casi siempre es pasajero. Pero en algunos casos, esa falta de energía se debe a que sufren insomnio estacional. Y es que la luz no solo sirve para ver.

La falta de luz natural por la mañana y demasiada exposición por la noche desajusta el reloj biológico al modificar la producción de melatonina y serotonina, lo que provoca cansancio durante el día y dificultades para conciliar o mantener el sueño.

«La luz es una de las principales señales que usa el cerebro para saber qué hora es. Tenemos un reloj biológico interno, situado en el hipotálamo, que organiza numerosos procesos, entre ellos el ciclo de sueño y vigilia», explican las doctoras Carmen Gutiérrez Muñoz y Ziba Ghazizadhe-Monfared, especialistas en neurofisiología clínica del Servicio de Neurología del Hospital Quirónsalud Marbella.

«La luz que recibimos a través de los ojos, especialmente durante la mañana –prosigue Gutiérrez–, ayuda a poner ese reloj en hora. Cuando llega menos luz natural, o pasamos casi todo el día en espacios cerrados, esa señal puede debilitarse. Que durmamos mejor o peor en cualquier estación va a depender de cuándo recibamos esa luz».

Pero «no siempre significa dormir menos horas. Hay personas que tardan mucho en conciliar el sueño y otras que se despiertan varias veces», añade.

Además, «no siempre se duerme peor porque haya menos horas de luz. A veces el problema es que nuestro reloj biológico recibe señales poco claras: poca luz durante el día, demasiada por la noche y horarios cambiantes», precisa Ghazizadhe-Monfared.

Para sincronizar nuestro reloj es recomendable, como aconsejan la neurofisiólogas, exponerse a la luz natural a primera hora de la mañana y disminuir esta exposición en las horas previas a la noche: «Nuestro organismo está preparado para recibir mucha luz durante el día y bastante menos durante la noche. Sin embargo, la realidad es que por la noche seguimos rodeados de luces y pantallas. Esto confunde a nuestro reloj biológico. La luz artificial nocturna retrasa la secreción de melatonina y favorece que nos entre sueño más tarde. La clave es recuperar un contraste claro: mucha luz durante el día y un ambiente progresivamente más oscuro cuando se acerca la hora de dormir». Por eso, para ambas lo más importante no es solo pensar en lo que hacemos justo antes de acostarnos, sino que «el sueño empieza a fabricarse desde que nos despertamos por la mañana».

Es importante saber la causa de por qué se duerme mal antes de tomar suplementación

MAGNIFIC



La falta de descanso tiene un importante impacto en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas

En este sentido, Ghazizadhe-Monfared recomienda salir al exterior por la mañana, aunque esté nublado, levantarse a la misma hora, hacer ejercicio de forma regular, reducir progresivamente la intensidad de la iluminación por la tarde-noche y no obsesionarse con dormir: «El sueño no se puede forzar. Cuanto más pendientes estemos, más difícil puede resultar».

Los trastornos del sueño tienen un importante impacto en la salud. Además de afectar al descanso, pueden asociarse a problemas cardiovasculares, respiratorios, neurológicos, metabólicos y de salud mental, por lo que Ghazizadhe-Monfared incide en consultar con el médico «si las dificultades para dormir se repiten tres o más noches por semana durante dos o tres semanas. Pero sobre todo consultar si empiezan a afectar al rendimiento, al estado de ánimo, a la concentración o a la vida cotidiana».

«Y si aparece una somnolencia intensa durante el día, sobre todo al conducir, o un deterioro importante del funcionamiento habitual, conviene consultar cuanto antes», añade Gutiérrez, que recuerda que dormir mal no significa que nos falte alguna sustancia que tengamos que reponer máxime sin conocer la causa del problema: «Estamos viviendo una época en la que no queremos tomar medicación, pero no tenemos miedo a tomar productos más 'naturales' o suplementación como es el caso del magnesio o la melatonina. Pero dormir mal no significa necesariamente que nos falte alguna sustancia. Por ejemplo, la melatonina no es un somnífero convencional. Es una hormona que informa a nuestro organismo sobre el momento biológico del día y puede ser útil en determinadas alteraciones del ritmo circadiano. Sin embargo, no es la solución para todos los tipos de insomnio, y tomarla a una hora inadecuada puede incluso desplazar nuestro reloj biológico en una dirección que no nos interesa».

Lo más importante «es identificar por qué dormimos mal. No es lo mismo un problema de horarios, un trastorno de ansiedad, un síndrome de piernas inquietas o un insomnio crónico», dice Gutiérrez, que recuerda que el tratamiento de primera elección para el insomnio crónico es la terapia cognitivo-conductual, que ha demostrado eficacia y beneficios mantenidos en el tiempo».

El trastorno afectivo según el calendario

El trastorno afectivo estacional es una forma de depresión cíclica que aparece y remite según el calendario. La forma más común sucede ahora, durante el otoño y el invierno, por la falta de luz. Pero, según Mayo Clinic, existe una variante menos frecuente y es que algunos pacientes sufren este trastorno en primavera y verano. Los síntomas más frecuentes son tener menos energía y sentirse de mal humor, apático o triste. Unos síntomas que pueden ser leves al principio y agravarse a medida que avanza la estación. Después con la llegada de la primavera desaparecen. El tratamiento puede comprender fototerapia, psicoterapia y fármacos.