

# ¿Por qué necesito dormir?



**S**i acostumbras desvelarte y dormir poco, te tenemos malas noticias: este pésimo hábito puede provocarte problemas, pues el sueño juega un papel muy importante en la salud.

Existen muchos factores que pueden afectar el sueño. Algunos son externos, como el clima, el ruido y la luz artificial; y otros son hábitos, como el consumo de café, alcohol o cigarro, por mencionar algunos.

Víctor Manuel Rodríguez, profesor e investigador del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la UNAM, advierte que el insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes que ocasiona problemas para dormir y mantenerse dormido; por ejemplo,

despertar demasiado temprano y no volver a conciliar el sueño.

El resultado es la sensación de cansancio porque no dormiste adecuadamente. Incluso, puede impedir que te concentres y afectar tu estado de ánimo, advierte el especialista en una entrevista realizada para el programa de radio Hipócrates 2.0.

Dormir es importante porque ayuda a reparar nuestro cuerpo, cerebro y mente; sin embargo, una mala noche o despertar demasiado temprano un solo día no se considera insomnio. Una persona padece este trastorno cuando tiene problemas de sueño por lo menos tres veces a la semana durante un mes.

Cuando una de estas dificultades se presenta tres veces a la semana durante más de tres meses se le conoce como insomnio crónico.



**El insomnio disminuye la energía, altera el estado de ánimo y puede afectar tu calidad de vida.**

CONOCE MÁS



## ¿Por qué dormimos en la noche?

Los seres humanos somos individuos diurnos; es decir, realizamos nuestras actividades durante el día y por la noche dormimos. Esto se debe a que tenemos un "reloj" biológico formado por miles de células nerviosas en el núcleo supraquiasmático, una estructura que se localiza en el hipotálamo, en la base del cerebro, y que ayuda a adaptar y sincronizar los ritmos biológicos en ciclos de 24 horas (sueño y vigilia), explica el investigador en fisiología.

A estos ritmos se les llaman ciclos circadianos y en los seres humanos regulan funciones importantes como el comportamiento, los niveles de hormonas, el sueño, el ritmo cardíaco, la presión arterial y el metabolismo, entre otras.

En particular, este reloj biológico está sincronizado con el ciclo de luz y oscuridad, debido a que en los ojos se encuentra una proteína (melanopsina) que detecta la luz. Cuando esta proteína se activa, la melatonina —hormona que induce el sueño— se produce en menor cantidad.

De este modo, cuando empieza a oscurecer, los niveles de melatonina comienzan a elevarse, lo que provoca que sientas sueño, pero en ambientes con una gran cantidad de luz artificial este proceso se altera.

Actualmente pasamos una gran parte del día rodeados de lámparas y pantallas que irradian luz. Estar expuesto a este tipo de iluminación artificial antes de ir a dormir provoca que el organismo deje de producir la melatonina necesaria para inducir el sueño, alterando así nuestro ritmo biológico, señala el doctor Víctor Manuel Rodríguez.

Se recomienda evitar ver la televisión, utilizar el celular o cualquier otro dispositivo electrónico cuando estás en la cama listo para dormir. También es conveniente no hacer ejercicio cerca de la hora de acostarse y no consumir bebidas con cafeína.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

Esríbenos a [contactocienciaunam@dgdc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgdc.unam.mx)  
Busca más información en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Texto: Consuelo Doddoli; diseño: Luz Oliva; imagenes: Shutterstock.com.

