

Día Mundial del Sueño 2018.

«Únete al mundo del sueño,

preserva tus ritmos para disfrutar la vida»

World Sleep Day 2018. «Join the sleep world, Preserve your rhythms to enjoy life»

Margarita Reyes-Zúñiga, Yadira Rodríguez-Reyes, Luis Torre-Bouscoulet ☐

Academia Mexicana de Medicina del Dormir A.C., Ciudad de México;
Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas, Ciudad de México.

El pasado 16 de marzo de 2018, se celebró el *Día Mundial del Sueño* con el lema «Únete al mundo del sueño, preserva tus ritmos para disfrutar la vida». La celebración del Día Mundial es organizada anualmente —el viernes previo al solsticio de primavera— por la Sociedad Mundial del Sueño.¹ El *Día Mundial del Sueño* tiene como objetivo principal hacer conciencia —en la población general y en la comunidad médica— sobre la importancia de mantener un sueño saludable. En este año, se resaltó la importancia de preservar los ritmos biológicos para promover la salud y disfrutar la vida.² Ese lema fue elegido debido a que, en el pasado mes de noviembre, fue otorgado el Premio Nobel de Medicina a tres científicos estadounidenses: Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash y Michael W. Young, por sus descubrimientos acerca de los mecanismos moleculares que controlan el ritmo circadiano en la mosca de la fruta *Drosophila melanogaster*.³

A los médicos que nos dedicamos a la atención de pacientes con enfermedades del sueño, nos entusiasma que el trabajo sobre ritmos circadianos de esos notables científicos haya sido reconocido con el Premio Nobel porque refuerza la importancia de dormir bien como uno de los pilares sobre los que descansa la salud, siendo tan importante como llevar a cabo una alimentación

saludable o hacer ejercicio de forma regular. Ese reconocimiento universal de la importancia de dormir bien no tiene precedente en la historia de la medicina del sueño; y marca un antes y un después en el trabajo cotidiano de todos los que nos dedicamos a esta apasionante y multifacética rama de la medicina, pero también, de todos los que necesitamos preservar nuestros ritmos para disfrutar la vida.

Desde la creación de la primera lámpara incandescente hasta nuestros días, la luz artificial ha modificado el ciclo circadiano de vigilia-sueño que depende del ciclo luz-oscuridad. Lo anterior ha tenido graves consecuencias para la salud individual y colectiva. Los dispositivos electrónicos como fuente de luz brillante, que están disponibles para el 80% de la población en nuestro país, son una causa importante de anormalidades en la cantidad y calidad de sueño en todos los grupos de edad.⁴ El sueño es un estado biológico que no sólo *repara* al individuo, también contribuye a mantener la homeostasis metabólica, inmunológica, cardiovascular, afectiva y cognitiva. La teoría de la *homeostasis sináptica* propone que durante el sueño existe una *selección competitiva a la baja* de algunas sinapsis involucradas en el aprendizaje diurno cuando éste es de poca importancia. Al regularse hacia abajo dichas sinapsis durante el sueño, se favorece la predominancia relativa de las sinapsis involucradas en la consolidación de la memoria de eventos o situaciones de mayor importancia para el individuo.⁵ Dicho en términos sencillos, durante el sueño se seleccionan las sinapsis que debemos mantener funcionales y eficientes.

✉ Autor para correspondencia:

Dr. Luis Torre-Bouscoulet, Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas, Ciudad de México.
Correo electrónico: luistorreb@gmail.com

Trabajo recibido: 30-IV-2018; aceptado: 15-V-2018

Desde hace muchos años existe evidencia científica sobre los efectos dañinos de la privación de sueño.⁶ En relación con la duración de sueño en niños, se ha demostrado que en la edad escolar dormir menos de ocho o más de 10 horas por noche disminuye el optimismo.⁷ En adolescentes varones, la inteligencia ha correlacionado positivamente con la presencia de husos de sueño rápidos durante el sueño. El uso de dispositivos electrónicos en edad infantil se ha asociado con incremento de conductas violentas, desensibilización hacia la violencia y conductas disociales.⁸ En la esfera sexual, se ha asociado a inicio más temprano de vida sexual. El tiempo que los niños o adolescentes pasan frente a una pantalla incrementa el riesgo de obesidad, porque disminuye el tiempo de juego activo, incrementa la exposición a publicidad sobre alimentos chatarra, así como aumento en el consumo de alimentos durante el tiempo de exposición; también es la primera causa asociada a consumo experimental de alcohol y sustancias.^{8,9} Se ha demostrado que dormir menos de siete horas por noche en la edad escolar y emplear un dispositivo electrónico más de 15 horas a la semana incrementa la apetencia por alimentos altos en calorías y ricos en carbohidratos frente a otros alimentos más saludables. Con seguridad, el mayor efecto pernicioso del uso indiscriminado de dispositivos electrónicos en la infancia puede verse en el incremento de peso y obesidad asociado a la privación de sueño y a la publicidad sobre alimentos chatarra a la que están expuestos niños y niñas.¹⁰ Como comunidad médica, nos corresponde alertar a la población sobre estos efectos y, como individuos, debemos actuar en congruencia con este conocimiento y mantener nuestros ritmos biológicos para disfrutar la vida.

En México, hubo diversas actividades relacionadas al Día Mundial de Sueño 2018. La Academia Mexicana de Medicina del Dormir (AMMD)¹¹ y la Unidad de Medicina del Sueño del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias Ismael Cosío Villegas (INER) tuvieron su sesión académica conjunta. Nos acompañó un profesor extranjero, el Dr. Daniel Cardinali, de la Universidad Pontificia Argentina, quien presentó dos conferencias: «*Del Premio Nobel de Medicina a la aplicación clínica*» y «*Bases de la cronomedicina y aplicaciones de los cronobióticos en medicina humana*». Además, los profesores nacionales abordaron otros importantes temas como fueron: «*Desincronización circadiana y obesidad*», «*Alteraciones del ritmo circadiano en profesionales de la salud*», «*Sueño normal en la infancia y la epidemia de privación de sueño infantil*» y, finalmente, se presentaron los datos obtenidos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016

(ENSANUT MC 2016) acerca de los hábitos y síntomas relacionados al sueño.¹²

El insomnio es la queja más frecuente relacionada al sueño. Un tercio de la población adulta en México tiene dificultades para dormir y uno de cada cinco las presenta más de tres noches por semana. El insomnio es más frecuente en mujeres de áreas urbanas y en portadores de hipertensión arterial sistémica. La privación de sueño afecta a un tercio de la población general adulta en México y es más frecuente en hombres que habitan áreas urbanas. Semejante a lo informado en otros países, uno de cada cuatro adultos en México está en riesgo elevado de SAOS. El riesgo de SAOS es mayor en personas con hipertensión arterial sistémica, obesidad y del medio urbano. Otros datos derivados de la ENSANUT están disponibles en la página electrónica del Instituto Nacional de Salud Pública.¹²

En conclusión, el Día Mundial del Sueño 2018 marca el inicio de una nueva época en la Medicina del Sueño. Reconocer la importancia de los ritmos biológicos como pilares de la salud es el primer paso para implementar estrategias de salud pública encaminadas a mejorar los hábitos de sueño. Sin duda que durmiendo más y mejor, disfrutaremos —un poco más— de nuestra vida.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

REFERENCIAS

1. World Sleep Society. Fecha de acceso: 1 de abril, 2018. Accesible en: <http://worldsleepsociety.org/>
2. World Sleep Day 2018. Fecha de acceso: 10 marzo, 2018. Accesible en: <http://worldsleepday.org/>
3. Nobel Prize. Fecha de acceso: 10 marzo, 2018. Accesible en: <https://www.nobelprize.org>
4. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. *Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study*. BMJ Open 2015;5(1):e006748. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748.
5. Tononi G, Cirelli C. *Sleep and the price of plasticity: from synaptic and cellular homeostasis to memory consolidation and integration*. Neuron 2014;81(1):12-34. doi: 10.1016/j.neuron.2013.12.025
6. Kecklund G, Axelsson J. *Health consequences of shift work and insufficient sleep*. BMJ 2016;355:i5210. doi: 10.1136/bmj.i5210.
7. Lemola S, Räikkönen K, Scheier MF, et al. *Sleep quantity, quality and optimism in children*. J Sleep Res 2011;20(1 Pt 1):12-20. doi: 10.1111/j.1365-2869.2010.00856.x.

8. Strasburger VC, Donnerstein E, Bushman BJ. *Why is it so hard to believe that media influence children and adolescents?* Pediatrics 2014;133(4):571-573. doi: 10.1542/peds.2013-2334.
9. Strasburger VC. *Twenty questions about media violence and its effect on adolescents.* Adolesc Med State Art Rev 2014;25(2):473-488.
10. Miller AL, Lumeng JC, LeBourgeois MK. *Sleep patterns and obesity in childhood.* Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes 2015;22(1):41-47. doi: 10.1097/MED.0000000000000125.
11. Academia Mexicana de medicina del Dormir A.C. Fecha de acceso: 1 de abril, 2018. Accesible en: <http://medicinadeldormir.org/>
12. Instituto Nacional de Salud Pública. *Resultados de la ENSANUT MC 2016.* Fecha de acceso: 1 de abril, 2018. Accesible en: <https://www.insp.mx/avisos/4576-resultados-ensanut-mc-2016.html>