Las bajas temperaturas presentes en una gran parte de nuestro país no solo tienen injerencia en nuestras actividades diarias, sino también pueden interferir con el descanso. En pleno invierno, el frío puede causar despertares frecuentes y afectar la calidad del sueño, impidiendo que sea reparador.

Según explica el doctor Sergio Sánchez Castellano, del área de Medicina General en Cirugía General de Los Leones Interclínica, nuestro organismo necesita reducir la temperatura para iniciar el ciclo de sueño. Por ello, si el ambiente está demasiado frío, pueden aparecer dificultades para que se produzca adecuadamente este proceso y sea posible descansar. “También hay un factor importante de incomodidad física: cuando está demasiado helado, uno no se siente cómodo, cuesta conciliar el sueño o se despierta durante la noche”, añade.

Anuncio Patrocinado

Se estima que la temperatura ambiental ideal para dormir bien debe situarse entre los 15 y 19 grados Celsius, rango que facilita la termorregulación del cuerpo: “Se trata de un ambiente fresco y confortable, que favorece la cantidad de tiempo que pasamos en las fases más profundas y reparadoras del sueño”, precisa el también Director Médico de Los Leones Interclínica.

No se trata solo de estar incómodo al día siguiente: “Cuando el organismo no tiene un sueño reparador, es posible experimentar fatiga, irritabilidad, dificultades de concentración y disminución del rendimiento cognitivo”, sostiene el doctor.

A un plazo más extenso, se estima que la falta de sueño reparador es factor de riesgo en el desarrollo de condiciones de salud como obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y debilitamiento del sistema inmunológico.

Preocupación por el bienestar

Si bien la calefacción es una ayuda importante para soportar las bajas temperaturas nocturnas, es importante también obtenerla mediante métodos seguros, que no pongan en riesgo el bienestar de la familia. Se debe considerar ropa de cama adecuada y vestimenta que permita mantener el calor corporal, pero también la libertad de movimiento, de acuerdo con las preferencias personales.

“No olvidar que el frío puede elevar la probabilidad de contraer un resfriado u otra

enfermedad que, a la vez, afectará el dormir por la incomodidad de su progresión, con síntomas como congestión, tos y malestar”, comenta el doctor Sánchez.

En el caso de que se hayan tomado las medidas pertinentes para combatir el frío a la hora de dormir y aún así persisten condiciones como insomnio, fatiga, dolor, entumecimiento, ansiedad, depresión y problemas respiratorios, cardíacos o circulatorios, es importante buscar la opinión de un profesional de la salud para descartar otros problemas médicos y recibir orientación especialista.

Consultar si uno tiene problemas para dormir en invierno es crucial, ya que el insomnio o la falta de sueño reparador pueden afectar negativamente la salud física y mental, concluye el doctor Sánchez: “Un médico puede identificar y tratar problemas subyacentes como la apnea del sueño, la depresión estacional, o los trastornos del ritmo circadiano, además de proporcionar soluciones personalizadas para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general”.



y tú, ¿qué opinas?