

## **Cronobiología y primavera: cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño**

**Según el Cigna 360 Well-Being Survey 2022 sólo una de cada diez personas cuenta con un excelente sueño reparador y de calidad. El cambio horario que implica adelantar los relojes una hora afecta directamente al sueño, generando una sensación de abatimiento general y agravando los síntomas de algunos trastornos del sueño. El insomnio, el síndrome de apneas-hipopneas del sueño, el síndrome de piernas inquietas o el bruxismo nocturno son trastornos frecuentes que impiden disfrutar de un descanso adecuado**

La cronobiología es la ciencia que estudia los ritmos de la vida que se repiten con una cierta cadencia, como los ritmos diarios de sueño y vigilia. Con la subida de las temperaturas y el aumento de las horas de luz es posible que el sueño se vea afectado, no solamente en cantidad sino en calidad. Para aquellas personas que sufren de trastornos crónicos del sueño, el cambio de estación puede afectar todavía más.

El número de horas de sueño recomendado es de 7 a 9 horas para los adultos. Sin embargo, las exigencias del día a día hacen que en ocasiones se vea sacrificado el descanso y que no se dediquen las horas necesarias a la relajación para que el cuerpo y la mente se repongan. Tal y como señala el último estudio Cigna 360 Well-Being Survey 2022, tan sólo una de cada diez personas reconoce contar con un excelente sueño reparador y de calidad. Si ya de por sí es complicado dormir el tiempo suficiente, la primavera puede llegar acompañada de fatiga, somnolencia diurna, aturdimiento y dificultad para conciliar el sueño. El aumento de las horas de sol tiene un efecto directo sobre la secreción de melatonina, la hormona que regula los ciclos de vigilia y sueño, y que el organismo produce en función de la luz natural exterior. Reajustar el reloj biológico y dejar atrás los síntomas de aletargamiento y cansancio no suele llevar más de dos semanas; sin embargo, para un gran porcentaje de la población, los problemas para dormir son constantes y el adelanto de hora puede llegar a empeorar la cronicidad de su patología. La Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que hasta cuatro millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico y grave (muchos de ellos sin diagnosticar), y que entre un 20 % y un 48% de la población adulta tiene dificultad para iniciar o mantener el sueño, lo que influye directamente sobre las actividades cotidianas a nivel físico y mental.

En palabras de María Sánchez, e-Health manager de Cigna España "Cuando nuestro cerebro está descansado, se aumentan los niveles de creatividad y de memoria y se estimula la producción de melatonina y la serotonina, que compensan el estrés de nuestro día a día. A nivel físico, un correcto descanso fortalece nuestro sistema inmunitario, nos protege de enfermedades cardiovasculares y contribuye a mantener unos niveles de peso sanos y adecuados. Con el cambio de hora, nuestro reloj interno se puede ver afectado y alterar el ritmo circadiano. En la mayoría de las personas el desajuste dura pocos días, pero en aquellos pacientes con algún trastorno del sueño crónico, este cambio puede traer consigo numerosas dificultades. Para mejorar la calidad y la cantidad de sueño en pacientes con insomnio, los tratamientos habituales incluyen medidas de higiene del sueño, intervenciones psicológicas e intervenciones farmacológicas."

Desde Cigna, como expertos en salud, y con motivo del Día Mundial del Sueño que se celebra cada año el tercer viernes de marzo, explican en detalle qué trastornos del sueño pueden verse más afectados por el cambio de estación:

**Insomnio:** se trata de uno de los trastornos del sueño más frecuentes. La SEN calcula que el 25-35% de la población adulta padece insomnio transitorio y entre un 10 y un 15% sufre de insomnio crónico, siendo más prevalente sobre el sexo femenino. La incapacidad para iniciar y/o mantener el sueño, así como la presencia de despertar precoz o sueño no reparador, repercute tanto a nivel cognitivo como físico. Además de estar relacionado con un mayor riesgo metabólico y una mayor incidencia de diabetes, la falta de sueño se asocia a una falta de atención y concentración que afecta a nivel laboral y personal. Si se trata de un suceso puntual, como aquel provocado por el cambio de hora, las infusiones de tila o valeriana son relajantes y ayudan a dormir mejor. Seguir pautas recomendadas como no dormir siestas prolongadas, cenar ligero, mantener un mismo horario para acostarse y levantarse, evitar actividades relacionadas con el uso de pantallas en la cama o mantener un entorno de descanso adecuado mejoran el sueño en casos más prolongados y ayudan a mitigar los efectos negativos diurnos.

**Síndrome de apneas-hipopneas del sueño:** el síndrome de apneas-hipopneas del sueño (SAHS) suele afectar, especialmente, a personas con sobrepeso y está asociado a una somnolencia excesiva durante el día, ronquidos y pausas respiratorias repetidas. Este trastorno se ha visto especialmente relacionado con la incidencia de accidentes de tráfico a causa de la excesiva somnolencia y se asocia a un exceso de mortalidad con motivo del deterioro del sistema cardiovascular. Además del tratamiento médico mediante CPAP, es aconsejable la pérdida de peso, evitar la ingesta de alcohol por la noche y dormir de lado.

**Síndrome de piernas inquietas:** este trastorno neurológico, que suele tener mayor frecuencia en personas de mediana y avanzada edad, se caracteriza por una sensación molesta, no dolorosa, de movimientos involuntarios de las piernas que ocurre fundamentalmente durante el sueño y periodos de reposo. Para mejorar los síntomas, se recomienda realizar masajes en las piernas que ayuden a estirar los músculos, así como la realización de baños calientes o compresas frías que alivien las molestias. Si los síntomas se agravan, es conveniente consultar con el médico la opción de un tratamiento farmacológico.

**Bruxismo nocturno:** el estrés tiene un papel clave a la hora de desarrollar bruxismo. Las personas que sufren de unos niveles muy elevados de estrés y ansiedad tienen tendencia a interrumpir su sueño apretando o rechinando los dientes. Además del propio desgaste de las piezas dentales, el bruxismo tiene un efecto negativo sobre los músculos y la articulación de la mandíbula que se traduce en dolores de cabeza, de oído o de cuello y, con el tiempo, incluso dificultar para masticar y abrir la boca. Además de los tratamientos para proteger la mandíbula de daños permanentes, desde Cigna aconsejan realizar ejercicios de relajación que ayuden a reducir y controlar los niveles de tensión, así como mantener una correcta postura corporal al dormir.

**Datos de contacto:**

Redacción  
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>