

# Estudio del sueño enciende la alarma para amantes de la almohada

[ :es ]

Tomado de: servicio de noticias en salud al día Infomed ||

Abandonar el calor de la cama en invierno es difícil para mucha gente. Pero un nuevo estudio que relaciona el exceso de horas de sueño con los riesgos para la salud podría hacer sonar la alarma para quienes duermen hasta tarde.



El estudio, publicado en el [European Heart Journal](#), muestra que las personas que duermen más de ocho horas al día también pueden tener un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos e incluso de muerte.

Investigadores del Hospital Fuwai de Beijing en China y de la Universidad McMaster de Canadá trabajaron en el estudio, que involucró a 116 632 personas de 35 a 70 años en 21 países desde 2003. Después de casi ocho años, los investigadores registraron 4381 muertes y 4365 casos de enfermedades cardiovasculares.

Los expertos tuvieron en cuenta factores que podrían afectar a los resultados, como la edad, el sexo, el tabaquismo, el consumo de alcohol, los antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la presión arterial.

Descubrieron que las personas que dormían de seis a ocho horas al día tenían la tasa más baja de muertes y enfermedades. Dormir menos o más que eso estuvo asociado con un mayor riesgo, pero el exceso presentó mayor peligro que la falta de sueño.

Dormir de ocho a nueve horas al día aumentó el riesgo en un cinco por ciento; de nueve a 10 horas, el 17 por ciento, y más de 10 horas, un 41 por ciento. Hacerlo menos de seis horas incrementó el riesgo en un nueve por ciento.

Los investigadores también hallaron que las siestas durante el día (alrededor de 30 a 60 minutos) podrían aumentar el riesgo, excepto en personas que duermen menos de seis horas por la noche. Esta investigación tiene limitaciones, incluida el suponer de que la duración del sueño no cambió durante el periodo de seguimiento, y tampoco se recopiló información sobre trastornos del sueño como el insomnio y la apnea, que también tuvieron un impacto en el sueño y podrían afectar a la salud.

Pero el resultado es similar a un estudio realizado por investigadores británicos el mes pasado, que mostró que las mujeres que dormían más de ocho horas por noche tenían un 20 por ciento mayor de padecer cáncer de mama por cada hora adicional de sueño.

La duración del sueño puede ayudar a los médicos a identificar a la gente con alto riesgo de sufrir problemas cardiovasculares o de muerte, indicó Wang Chuangshi, autor principal del estudio. diciembre 21/2018 (Xinhua)

diciembre 22, 2018 | Lic. Heidy Ramírez Vázquez | Filed under: [Bienestar y Calidad de Vida](#), [Cardiología](#), [Enfermedades Cardiovasculares](#), [Problemas de Salud](#) | Etiquetas: [horas de sueño](#), [riesgos para la salud](#) |



Autor: carmen Pedraza

[ : ]