

¿Noctámbulo o madrugador? Descansar mejor está en sus genes

Por Teddi Nicolaus

Al que madruga, Dios le ayuda. La alegría llega con la mañana. Acostarse y levantarse temprano trae salud, prosperidad y sabiduría.

Hay muchos refranes sobre ser madrugador, pero casi nadie elogia al noctámbulo que trabaja durante mucho tiempo después de que el madrugador dio por terminado su día.

Los madrugadores, a quienes se suele llamar alondras, pueden levantarse al amanecer e incluso ir al gimnasio antes de que salga el sol. Como se

levantan temprano, les gusta acostarse alrededor de las 9:00 p. m., que es más o menos el horario en que sus amigos búhos se vuelven más activos. Al igual que los madrugadores, los noctámbulos pueden hacer muchas cosas también, pero después del atardecer, porque es cuando están

más alertas y despiertos. El expresidente Barack Obama es un afamado noctámbulo, al igual que Winston Churchill y F. Scott Fitzgerald. Sin embargo, a los madrugadores se los considera triunfadores, mientras que a los noctámbulos, poco inteligentes.

"La sociedad considera que madrugar es un signo de virtud," manifiesta Philip Gehrman, PhD, profesor titular del Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pensilvania. "Existe este prejuicio contra los noctámbulos que realmente no tiene fundamento."

La tendencia a ser madrugador o noctámbulo no es necesariamente algo que pueda cambiar. Los científicos del sueño afirman que el cronotipo, término que designa si una persona es madrugadora, noctámbula o intermedia, está determinado en gran parte por sus genes. Sus patrones del sueño

dependen de los "relojes" biológicos de sus células. Estos relojes funcionan en un ciclo de 24 horas, llamado ritmo circadiano, e influyen en el grado de vigilia o somnolencia que siente.

"Este ciclo de diferentes genes se enciende y se apaga en un patrón aproximado de 24 horas," afirma Gehrman. "En algunas personas, sucede más temprano y en otras más tarde. Sabemos cuáles son los principales genes implicados, pero desconocemos exactamente por qué una variación en esos genes lleva a una persona a ser noctámbula o madrugadora."

Si bien la genética desempeña una función importante en su cronotipo, intervienen muchos otros factores también, como el trabajo por turnos y la edad. Los niños al principio son alondras o intermedios, pero en la pubertad sus ritmos cambian y se vuelven más parecidos a los búhos, señala Gehrman.

"A los 25 años aproximadamente, la mayoría vuelve a la categoría intermedia, aunque algunos seguirán siendo noctámbulos toda la vida," agrega.

Si lo suyo es levantarse con el sol, le agradecerá saber que hay cada vez más pruebas que relacionan su cronotipo con menores tasas de depresión y mayor bienestar.

Pero si está programado para ser noctámbulo, tiene más riesgo de sufrir depresión, diabetes tipo 2 y presión arterial alta. Según los estudios, estos problemas se relacionan con la falta de sueño y el

estrés cuando los noctámbulos desafían sus relojes corporales internos para cumplir con las rutinas matutinas tradicionales.

Dicho esto, ¿deberíamos intentar cambiar nuestro cronotipo o acercarnos a un intermedio? No necesariamente, afirma Gehrman.

"Creemos que lo más importante es saber si vive en sintonía con su propio ritmo circadiano", afirma.

Para dormir mejor, siga un horario

Si alguna vez ha volado de este a oeste de los Estados Unidos, es posible que haya tenido *jet lag*.

Esto puede ocurrir cuando pasa rápidamente por múltiples zonas horarias, pero el reloj interno del cuerpo, o ritmo circadiano, todavía está sincronizado con la zona horaria en la que empezó. El *jet lag* es temporal, pero puede causar una serie de problemas desagradables como insomnio, somnolencia, ansiedad, estreñimiento e irritabilidad.



>> Para más consejos sobre sueño saludable, visite www.cdc.gov/sleep

Los noctámbulos que intentan cumplir con los horarios matutinos o los madrugadores que se quedan despiertos hasta tarde los fines de semana pueden sufrir el "*jet lag social*".

"Este es un fenómeno muy conocido," afirma la experta en sueño Katherine Sharkey, MD, PhD, profesora titular de Medicina, Psiquiatría y Comportamiento Humano, de la Facultad de Medicina Warren Alpert de la Universidad de Brown.

Según Sharkey, el *jet lag social* se produce cuando tenemos diferentes patrones de sueño en los fines de semana que en los días de semana. Este tipo de patrón del sueño confunde a su cuerpo y cerebro de manera muy similar a cuando viaja por múltiples zonas horarias.

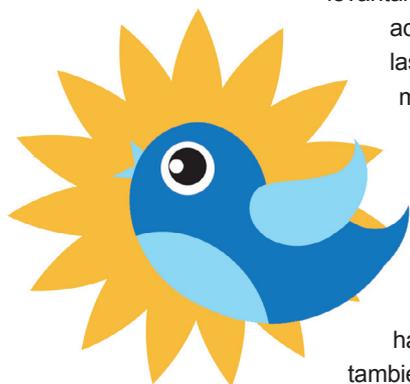
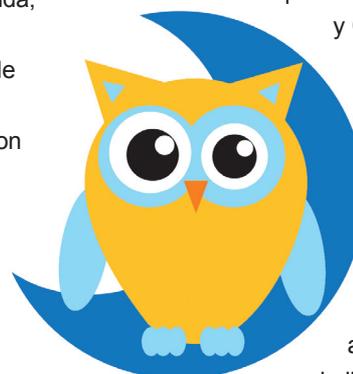
"Es el ir y venir y la privación del sueño lo que causa problemas, porque de lunes a viernes está en una zona horaria diferente a la del fin de semana," añade Sharkey.

Para contrarrestar el *jet lag social*, levántese a la misma hora todos los días de la semana. Puede ajustar sus horarios gradualmente.

Deje su teléfono en otra habitación por la noche para no tentarse de mirarlo. Su

teléfono emite luz azul que suprime la melatonina, la hormona del sueño.

Abra las persianas en cuanto se levante para exponer a sus ojos a la luz del sol.



Diseño por cortesía de iStockphoto: Mujer que duerme, Stefanamer; mujer con taza, Pheelings Media; hombre con guitarra, Visualspace; aves, Amelie 1