

6 de diciembre 2012

UCA-CONICET

“Nuestro cuerpo no está preparado para la sociedad 24 horas”

Investigadores del CONICET destacaron la importancia de dormir bien y explicaron patologías, hábitos e higiene relacionados con el descanso saludable en la Primera Semana del Sueño

Del 3 al 7 de diciembre se llevó a cabo la Primera Semana del Sueño Saludable en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Católica Argentina (UCA) en Buenos Aires, donde diferentes médicos y especialistas abordaron la temática desde sus aspectos fisiológicos, sociales y personales.

“Actualmente dormimos, en promedio, dos horas menos que hace 50 años”, dijo Daniel Vigo al comenzar su charla. Vigo médico e investigador asistente del CONICET en el Departamento de Docencia e Investigación de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCA, y se dedica al estudio del sistema nervioso en relación con los ritmos de alternancia entre sueño y vigilia.

De acuerdo con el investigador, dormimos un tercio de nuestras vidas. La función esencial de este descanso es tanto física como mental, ya que durante esas horas se efectúan distintas tareas de reparación del organismo y consolidamos habilidades psicomotrices aprendidas durante el día.

Existe un mecanismo de regulación del sueño que nos permite estar alerta durante las horas de luz, con alta frecuencia cardíaca y actividad cerebral, y que se ocupa de aumentar los niveles de melatonina y bajar los ritmos circadianos durante la noche.

El sueño está compuesto de dos etapas que se van alternando durante la noche: REM, o de movimientos oculares rápidos, con actividad cerebral similar al estado de vigilia y en el que los sueños son de mayor intensidad; y no-REM, donde ocurre el llamado sueño profundo y las representaciones oníricas son de tipo episódico y están vinculadas con los hechos del día previo. El sueño profundo es la contraparte de la etapa de alto consumo energético de la vigilia y por ello es de extrema importancia para un sueño reparador.

“Biológicamente nuestro cuerpo no está preparado para la ‘sociedad 24 horas’ en la que vivimos desde el siglo pasado”, señaló Vigo. La luz solar es uno de los principales factores que rige la alternancia entre sueño y vigilia: cuando la vida diurna se extiende a horas de la noche, el reloj biológico comienza a sufrir alteraciones, un fenómeno conocido como cronodisrupción o “jet lag social”.

Daniel Cardinali, médico e investigador superior (R) del CONICET y director del mismo Departamento, expuso las consecuencias de la cronodisrupción en nuestra vida cotidiana: falta de atención, depresión, disminución de la memoria y la creatividad e incremento de los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Por otro lado, Vigo mostró que los efectos de los esquemas rotativos de trabajo afectan el equilibrio entre sueño y vigilia y pueden impactar en la salud. “Los conductores de micros de larga distancia duermen el equivalente a cinco horas y media en una cama, y recuperan parte

del sueño arriba del micro, aunque este es de mala calidad. El 30 por ciento presenta riesgo de desarrollar apneas, es decir interrupciones o pausas en la respiración mientras duermen", afirmó.

Según los investigadores, los dos trastornos del sueño de mayor incidencia son el insomnio y el síndrome de apneas obstructivas del sueño. En muchos casos pueden asociarse con síntomas de depresión o hipertensión, pero también con otras enfermedades como la diabetes o la enfermedad de Alzheimer. Por esto destacaron la importancia de consultar a un médico frente a alguna de estas afecciones.

"Nuestro interés es llevar la medicina del sueño a la realidad cotidiana de la gente y enfatizar que dormir no es perder el tiempo, sino que es de importancia crucial para nuestra salud física y mental", concluyó Cardinali.

Acerca del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)

Con más de 50 años de existencia, el CONICET trabaja junto al Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva de la Nación en la transferencia de conocimientos y de tecnología a los diferentes actores que componen la sociedad y que se expresan en ella.

Su presencia nacional se materializa en:

Presupuesto: con un crecimiento de 12 veces para el período 2003 - 2012, pasó de \$ 236.000.000 a \$ 2.085.000.000. En 2013 se incrementará en \$ 800.000.

Obras: el plan de infraestructura contempla la construcción de 91 mil m2 con una inversión de \$ 420.000.000. De las 63 obras proyectadas, 33 ya están finalizadas. Los aportes provienen de fondos CONICET y del Plan Federal de Infraestructura I y II del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva.

Crecimiento: en poco más de 6 años se duplicó el número de investigadores y cuadruplicó el de becarios, con una marcada mejoría de los estipendios de las becas y los niveles salariales del personal científico y técnico, en sus diferentes categorías.

Carrera de Investigador: actualmente cuenta con 7.485 investigadores, donde el 49% son mujeres y el 51% hombres. Este crecimiento favoreció el retorno de científicos argentinos radicados en el exterior. En 2012 ingresaron 604 nuevos investigadores a la carrera.

Becas: se pasó de 4.716 becarios, en 2006, a 9.076 en 2012. El 80% del Programa de Formación se destina a financiar becas de postgrado para la obtención de doctorados en todas las disciplinas. El 20% restante a fortalecer la capacidad de investigación de jóvenes doctores con becas post-doctorales, que experimentó un crecimiento del 500% en la última década.

Para más información ingresar a: www.conicet.gov.ar

Contacto de prensa
prensa@conicet.gov.ar
+ 54 11 5983-1214/16

Estemos en contacto
www.conicet.gov.ar
[www.twitter.com/conicetdialoga](https://twitter.com/conicetdialoga)
www.facebook.com/ConicetDialoga
www.youtube.com/user/ConicetDialoga



Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas
Av. Rivadavia 1917 (C1033AAJ) República Argentina Tel. + 54 115983 1420