



Los adultos deberían dormir entre 7 y 8 horas cada noche para gozar de buena salud.

El sueño: ¿deberíamos prestarle más atención?

En el mundo acelerado en el que vivimos hoy, los avances en la tecnología han transformado nuestra vida en una más cómoda y multitarea. Tenemos acceso a más información, servicios y opciones que nunca, todos disponibles 24/7. La capacidad de aumentar la productividad a través de la tecnología parece haber cambiado nuestro enfoque a una jornada de 24 horas. Este artículo analiza el creciente campo de la epidemiología del sueño y considera si la sociedad debe prestar más atención a una simple necesidad fisiológica que ayuda a mantener la salud y prevenir enfermedades. También examinará la relevancia del sueño en la evaluación de riesgos de seguros.

La American Academy of Sleep ha recomendado que los adultos duerman de 7 a 8 horas por noche para una salud óptima ¹. Según una encuesta realizada por Gallup en 2013, la cantidad de horas dormidas por los estadounidenses ha disminuido en más de una hora desde la década de 1940. Si bien este estudio se realizó en los EE. UU, se podrían aplicar patrones similares a otros grupos de población. Una reducción en el sueño de solo una hora se traduce en un 12,5% menos de sueño según la recomendación de la American Academy of Sleep. En 1942, el promedio de horas

de sueño fue de 7,9; en 2013, había disminuido en más de una hora con aproximadamente el 40% de las personas que disfrutaban de 6,8 horas de sueño por noche². Esto parece lógico en esta era contemporánea donde las ciudades parecen no dormir nunca y el entretenimiento continuo está disponible a través de plataformas sociales y dispositivos digitales. En 2014, el Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo de Conducta (BRFSS) concluyó que era un hallazgo comparable al efecto de que el 35,2% de todos los adultos experimentarían una duración del sueño inferior a 7 horas por noche³.

Estudiando el sueño

Los estudios del sueño desempeñan un papel importante tanto en el diagnóstico de trastornos del sueño como en el estudio de la fisiología del sueño normal y anormal. La investigación del sueño depende de la autoinformación del interesado (que puede suponer un desafío para obtener datos válidos) y el uso de equipos para medir los patrones y las ondas del sueño. Generalmente aceptado como el estándar de oro para la evaluación del sueño, se sabe que la polisomnografía es costosa y consume mucho tiempo, lo que descarta su uso en estudios epidemiológicos a gran escala. Al estudiar los patrones de sueño, la actigrafía ha demostrado ser un método fiable para rastrear la cantidad y calidad del sueño. Esto implica un dispositivo que se lleva en la muñeca y que mide los movimientos en 3 direcciones

¹ Ver Short Sleep Duration Among US Adults; Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved on 4th of Jan 2019

² Ver JONES, JM. In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep. Retrieved on 4th of Jan 2019

³ Ver pie de página 1

durante un período de 24 horas durante varios días⁴. Los últimos años han visto un aumento en los dispositivos portátiles que rastrean los patrones de sueño y proporcionan información sobre la calidad del sueño, con investigaciones en curso que vinculan los patrones de sueño con la salud.

La genética del sueño es otro campo en el que los avances en la investigación han dado resultados interesantes. Los estudios de asociación del genoma han proporcionado evidencia de una serie de vías superpuestas que vinculan el sueño con los ritmos circadianos, el metabolismo y la enfermedad. Se prevé que los determinantes genómicos del sueño se identificarán en futuras investigaciones genómicas⁵.

Efectos perjudiciales de la corta duración del sueño

La corta duración del sueño puede deberse a opciones de estilo de vida o afecciones médicas o de salud mental. Se podría argumentar que la reducción de una hora de sueño parece bastante insignificante, sin embargo, la investigación realizada sobre el sueño indica que una corta duración del

sueño durante períodos prolongados afecta a la morbilidad. La corta duración del sueño está relacionada con el aumento de accidentes fatales y no fatales, y se ha estimado que entre el 10% y el 15% de los accidentes con vehículos motorizados se deben a la fatiga del conductor⁶. Otros efectos perjudiciales de la corta duración del sueño incluyen problemas de salud mental y disminución del funcionamiento cognitivo, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos como la diabetes y la obesidad^{7, 8}. El informe BRFSS indicó que los adultos que dormían menos de 7 horas por noche tenían más probabilidades de ser obesos (IMC ≥ 30 kg / m²), físicamente inactivos y fumadores. Además de la reducción de la duración del sueño, otros trastornos del sueño como la apnea obstructiva del sueño (AOS) y el insomnio también se han relacionado con enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos. Se cree que el insomnio afecta aproximadamente al 5–15% de la población de EE. UU. Y la AOS prevalece en aproximadamente el 27–34% de los hombres y el 9–28% de las mujeres de 30 a 70 años⁹.

Tabla 1: Los adultos que duermen menos de 7 horas por noche suelen padecer una de las 10 patologías siguientes*

Enfermedad crónica	Sueño insuficiente (<7 horas)		Sueño suficiente (≥ 7 hours)	
	%	95% CI**	%	95% CI
Infarto	4,8	(4,6–5,0)	3,4	(3,3–3,5)
Enfermedad de las arterias coronarias	4,7	(4,5–4,9)	3,4	(3,3–3,5)
Embolia	3,6	(3,4–3,8)	2,4	(2,3–2,5)
Asma	16,5	(16,1–16,9)	11,8	(11,5–12,0)
EPOC	8,6	(8,3–8,9)	4,7	(4,6–4,8)
Cancer	10,2	(10,0–10,5)	9,8	(9,7–10,0)
Artritis	28,8	(28,4–29,2)	20,5	(20,2–20,7)
Depresión	22,9	(22,5–23,3)	14,6	(14,3–14,8)
Enfermedad crónica renal	3,3	(3,1–3,5)	2,2	(2,1–2,3)
Diabetes	11,1	(10,8–11,4)	8,6	(8,4–8,8)

*Centers for Disease Control and Prevention, 2014

**CI = confidence interval

⁴ Ver FERRIE JE, KUMARI M, SALO P, SINGH-MANOUX A, KIVIMAKI M. Sleep Epidemiology – A Rapidly Growing Field. International Journal of Epidemiology. 2011

⁵ Ver FERRIE JE, KUMARI M, SALO P, SINGH-MANOUX A, KIVIMAKI M. Sleep Epidemiology – A Rapidly Growing Field. International Journal of Epidemiology. 2011

⁶ Ver pie de página 5

⁷ Ver ST-ONGE MP, et al. Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2016

⁸ Ver Insufficient Sleep: Definition, Epidemiology, and Adverse Outcomes. Retrieved on 4th Jan 2019

⁹ Ver pie de página 7

Además de los riesgos cardio-metabólicos asociados con la corta duración del sueño, los efectos sobre las capacidades cognitivas son notables. Las funciones cognitivas que requieren velocidad, precisión y juicio se ven afectadas poco después de una reducción en el sueño y, por lo tanto, las personas son propensas a sufrir accidentes y comportamientos de riesgo¹⁰.

La relación entre la corta duración del sueño y cualquier causa de mortalidad es algo que requiere investigación. Varios metanálisis han apoyado una asociación con un mayor riesgo de mortalidad, pero muchas de las conclusiones carecen de pruebas que puedan validar los hallazgos y los resultados a menudo se relacionan con el sesgo de medición, incapacidad para ajustarse a factores de confusión como la demografía, la clase socioeconómica y factores de salud, por no mencionar las definiciones inconsistentes de la corta duración del sueño. Las revisiones sistemáticas y los metanálisis de estudios prospectivos han mostrado un mayor riesgo relativo asociado con el sueño de corta y larga duración^{11, 12}.

El futuro del sueño

¿Dónde nos deja esto, al asegurador y al individuo? Dormir es una parte esencial de nuestra vida diaria que afecta a nuestra calidad de vida y a la capacidad de funcionar de manera óptima en la sociedad. La cantidad y calidad del sueño afectan nuestro riesgo de enfermedades concomitantes. El enfoque actual en salud es en el cuidado preventivo y mayor promoción de la salud. Muchos aseguradores de Vida y Salud están encontrando formas de incentivar a sus miembros a participar activamente en la atención médica preventiva, a aumentar su nivel de ejercicio y actividad, a administrar su dieta, a dejar de fumar y a participar en “días de bienestar” para identificar problemas de salud en una etapa temprana. Dado que los estudios epidemiológicos sugieren

que el sueño es un importante impulsor de la salud y el funcionamiento cognitivo, la medida preventiva en este área (dormir) es única, ya que no requiere costes financieros adicionales, a diferencia de otras estrategias preventivas. Las estrategias de sueño saludable requieren un conocimiento de la cantidad y calidad del sueño y cómo nuestros estilos de vida afectan a nuestro sueño. Las estrategias de bienestar deben incluir educación sobre el sueño para aumentar la conciencia de la importancia de la calidad del sueño y mantener un estilo de vida equilibrado.

Los estudios proponen que la corta duración del sueño aumenta tanto los riesgos de mortalidad como de morbilidad y, por lo tanto, es válido considerar su relevancia como parte de la evaluación de riesgos.

Actualmente, la suscripción de seguros tiende a centrarse en un enfoque biomédico con una referencia limitada a la salud del comportamiento. Además de las preguntas relacionadas con el tabaquismo, el alcohol, el ejercicio y el consumo de drogas, no parece que se realicen más investigaciones sobre otros factores de la salud del comportamiento que puedan complementar la evaluación de riesgos. Las aseguradoras están, actualmente, evaluando los beneficios de valorar el sueño mediante tecnología portátil como parte del proceso de suscripción inicial, así como la evaluación continua de los clientes para mejorar su evaluación de riesgos. Los dispositivos portátiles que proporcionan datos relacionados con la dieta, el ejercicio y los patrones de sueño, junto con los cuestionarios de bienestar mental, pueden proporcionar un perfil de riesgo más holístico de las personas en la etapa de suscripción.

El uso de varios parámetros de sueño de forma aislada como factor de riesgo puede no ser siempre adecuado; sin embargo, a medida que más estudios se centran en el sueño y proporcionan datos que establecen resultados adversos relacionados con la duración del sueño y la salud, los datos del sueño podrían utilizarse como parte de un contexto biopsicosocial para evaluar el riesgo.

¹⁰ Ver Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. Medscape. Retrieved on 4th Jan 2019

¹¹ Ver CAPPUCIO FP, et al. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. Sleep. Retrieved on 4th Jan 2019

¹² Ver Jiawei Yin, MD; et al. Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-

Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 2017

A través del creciente campo de la epidemiología del sueño, el conocimiento de los riesgos asociados con la corta duración del sueño ha llevado a una mayor conciencia de cómo una buena higiene del sueño mejora la salud y reduce el riesgo accidental. Es probable que esto resulte tanto en una mejora del bienestar como en un aumento de los datos bio-matemáticos que pueden utilizar los aseguradores para evaluar el riesgo asociado con la conducta de sueño de una persona.

Una cosa está clara: hay un valor sustancial en prestar más atención a esta necesidad fisiológica, no solo para mejorar el bienestar físico y psicológico, sino también para evaluar mejor los riesgos médicos y accidentales.

Contacto



Lauren Acton
Medical Doctor
Tel. +27 11 481-6563
lauren.acton@hannover-re.co.za

Síganos en LinkedIn para estar al día de las últimas noticias de Vida y Salud.

Bibliografía

CAPPUCIO FP, D'ELIA L, STRAZZULLO P, MILLER MA. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Sleep*. 2010;33(5):585-92. Retrieved on 4th Jan 2019 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2864873/>

FERRIE JE, KUMARI M, SALO P, SINGH-MANOUX A, KIVIMAKI M. Sleep Epidemiology – A Rapidly Growing Field. *International Journal of Epidemiology*. 2011;40(6):1431-1437. doi:10.1093/ije/dyr203.

Insufficient Sleep: Definition, Epidemiology, and Adverse Outcomes. Retrieved on 4th Jan 2019 from: <https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-definition-epidemiology-and-adverse-outcomes?>

Jiawei Yin, MD; Xiaoling Jin, MD; Zhilei Shan, PhD; Shuzhen Li, MD; Hao Huang, MD; Peiyun Li, MD; Xiaobo Peng, MD; Zhao Peng, MD; Kaifeng Yu, MD; Wei Bao, PhD; Wei Yang, PhD; Xiaoyi Chen, MD, PhD; Liegang Liu, MD, PhD. Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *J Am Heart Assoc*. 2017;6:e005947. DOI: 10.1161/JAHA.117.005947. Retrieved on 4th Jan 2019 from: <https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/jaha.117.005947>

JONES, JM. In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep. Retrieved on 4th Jan 2019 from: <http://news.gallup.com/poll/166553/less-recommended-amount-sleep.aspx>

Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. *Medscape*. Retrieved on 4th Jan 2019 from: <https://emedicine.medscape.com/article/1188226-overview#>

ST-ONGE MP, GRADNER MA, BROWN D, et al. Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2016;134(18):e367-e386. doi:10.1161/CIR.0000000000000444.

Short Sleep Duration Among US Adults. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved on 4th Jan 2019 from: https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html

The information provided in this document does in no way whatsoever constitute legal, accounting, tax or other professional advice. While Hannover Rück SE has endeavoured to include in this document information it believes to be reliable, complete and up-to-date, the company does not make any representation or warranty, express or implied, as to the accuracy, completeness or updated status of such information. Therefore, in no case whatsoever will Hannover Rück SE and its affiliated companies or directors, officers or employees be liable to anyone for any decision made or action taken in conjunction with the information in this document or for any related damages.

© Hannover Rück SE. All rights reserved. Hannover Re is the registered service mark of Hannover Rück SE.