

CAPÍTULO 3

El lienzo nocturno

El sueño es el taller secreto donde el cuerpo restaura lo que el día desgasta. Cada noche, sin saberlo, volvemos a mezclar los colores de nuestra salud.

“El sueño es la cadena de oro que une la salud con nuestros cuerpos.”
— *Thomas Dekker, The Gull's Hornbook, 1609*



Dormir bien es una de esas cosas que solemos mirar sin ver, y valorar recién cuando faltan. Está ahí, cada noche, sosteniendo silenciosamente el equilibrio del día siguiente. Como una obra de arte colgada en una pared conocida, pasa desapercibida... hasta que la sacan. Lo mismo ocurre con el sueño: lo damos por hecho, lo acortamos, lo descuidamos. Y cuando se pierde, todo lo demás empieza a desordenarse. El cuerpo acusa recibo: la atención se fragmenta, la memoria falla, el ánimo se apaga, la paciencia se vuelve frágil. No porque haya ocurrido algo “grave”, sino porque se alteró la base sobre la que todo lo demás se apoya.

Antes de dormir hay siempre un instante particular. El mundo empieza a bajar el volumen. Las luces se vuelven más blandas, los movimientos más lentos, el cuerpo empieza a soltar tensiones que sostuvo durante horas. Ese momento es el marco del cuadro: el borde silencioso donde la noche queda lista. Ahí comienza una obra que no vemos, pero de la que dependemos mucho más de lo que creemos.

Durante mucho tiempo pensé el sueño como una pausa, como el tiempo muerto entre un día y el siguiente. Algo que quedaba para el final, cuando ya no había nada más por hacer. Con el tiempo entendí que no es así. Dormir no es detenerse: es entrar al taller. Es el momento en que el cuerpo deja de responder al afuera y empieza a trabajar hacia adentro. Mientras dormimos, la biología toma el pincel.

Dormir bien no es un lujo ni una excentricidad moderna. Es una necesidad básica. Cuando el descanso falla, el cuadro del día siguiente pierde calidad: los colores aparecen apagados, las líneas menos firmes, los contrastes se vuelven pobres. Cuesta concentrarse, la memoria se vuelve imprecisa, el ánimo se apaga con facilidad. El cuerpo sigue funcionando, pero lo hace con menos profundidad, como una obra resuelta a las apuradas, sin tiempo para corregir detalles.

Durante muchos años se creyó que el sueño era una suspensión, un estado en pausa. Hoy sabemos que es exactamente lo contrario. Dormir es una actividad intensa y organizada, una composición por capas. La noche no es un lienzo en blanco: es una obra en proceso. En

las fases más profundas, el cuerpo trabaja con materiales densos, de base: repara tejidos, regula hormonas, refuerza defensas. En otras fases, más livianas, y especialmente en el sueño REM, aparecen los matices: el cerebro ordena recuerdos, integra emociones, ajusta contrastes. Nada de eso ocurre al azar. Cada capa cumple una función precisa en el conjunto.

Cada noche, sin que lo notemos, el cuerpo despliega un trabajo silencioso y colectivo. Las neuronas reorganizan conexiones, los tejidos corrigen pequeños daños, los sistemas se recalibran para volver a funcionar con precisión. Nada de esto se siente, nada se ve, pero todo cuenta. El descanso es ese momento en que la obra se retoca con paciencia, lejos de la mirada del público, para que al amanecer el cuadro pueda volver a colgarse entero, con sus colores y proporciones en equilibrio.

El problema es que muchas veces interferimos con ese trabajo. Exponemos la noche a estímulos constantes: luces intensas hasta último momento, pantallas encendidas, cenas tardías, preocupaciones que no encuentran cierre. Es como pintar sin dejar secar la capa anterior. El trazo pierde nitidez, los colores se mezclan sin armonía, la obra avanza, pero se degrada. No hace falta pasar una noche en vela para que eso tenga efecto: dormir mal, de manera repetida, alcanza.

Durante mucho tiempo, dormir estuvo rodeado de rituales simples y previsibles. La noche llegaba de verdad, la oscuridad marcaba el final del día, el silencio acompañaba. Hoy estiramos las horas despiertos con luz artificial, información constante y estímulos que no se apagan. La noche intenta empezar su proceso mientras el día todavía no se apaga. El cuerpo, en cambio, sigue necesitando señales simples y repetidas para saber cuándo empezar a trabajar.

Por eso hablamos de higiene del sueño. No como un conjunto rígido de reglas, sino como la preparación del espacio antes de empezar. Como quien despeja el lugar antes de trabajar sobre una obra, bajar las luces, reducir estímulos, sostener horarios, crear una rutina previsible:

gestos simples que no fuerzan el descanso, pero le allanan el camino. No se trata de obligarse a dormir, sino de dejar de interferir.

Dormir bien, en el fondo, es un acto de confianza. Confiar en que el cuerpo sabe qué hacer cuando dejamos de empujarlo. No todo se resuelve con más control, más esfuerzo o más horas despiertos. Hay procesos que solo ocurren cuando soltamos. Cada noche, al apagar la luz, el día se retira y el organismo entra en otro ritmo. No hace falta estar encima de cada pincelada ni dirigir el proceso. Alcanza con crear las condiciones y permitir que el sueño haga su parte. El resto sucede en silencio.

La pregunta inevitable es: ¿qué tan chequeado está todo esto? Mucho. Y no hace falta ser médico ni tener formación científica para entenderlo. Porque si hay algo que la investigación viene confirmando de manera consistente es que el sueño no es un lujo ni un apagón accidental del cuerpo. Es una función activa, compleja y profundamente necesaria para sostener la salud.

Vivimos en una época en la que dormir poco suele celebrarse como una señal de productividad, de aguante, de “hacer rendir el día”. Sin embargo, la ciencia viene mostrando con cada vez más claridad que cuando el descanso se acorta o se desordena, el cuerpo pierde equilibrio. Y el corazón, en particular, empieza a pagar el precio.

Durante mucho tiempo, dormir fue considerado una actividad pasiva. Una especie de pausa entre lo verdaderamente importante que ocurría durante el día. Hoy esa idea quedó atrás. Sabemos que mientras dormimos ocurren procesos esenciales: se reparan tejidos, se regulan hormonas, se fortalecen defensas, se ordena la memoria y se afinan las emociones. No es tiempo perdido. Es trabajo biológico en pleno funcionamiento.

Esta intuición —la de sentirse mejor después de una buena noche— no es solo una sensación subjetiva. Está respaldada por datos concretos. Estudios con miles de personas, seguimientos prolongados en el tiempo y revisiones de alto nivel que permiten observar algo clave: cómo dormimos se asocia directamente con cuánto vivimos y cómo enfermamos.

En este capítulo vamos a recorrer algunos de los trabajos más grandes y contundentes sobre la relación entre el sueño y la salud. Vamos a ver que tanto dormir poco como dormir demasiado puede asociarse con mayor riesgo. Que no todas las horas valen lo mismo. Y que la calidad y la regularidad del descanso pueden marcar diferencias reales en la salud cardiovascular y en la mortalidad.

No vas a necesitar saber neurociencia ni haber hecho una residencia médica para seguirlos. Yo te acompaño y te traduzco cada estudio, sin tecnicismos ni palabras raras. La idea no es abrumar, sino entender.

El mensaje de fondo es simple, aunque no siempre cómodo: priorizar el sueño es un acto de prevención tan poderoso como dejar de fumar, moverse más o comer mejor. Dormir no es un lujo. Es una necesidad básica... y una oportunidad diaria de cuidar el cuerpo.

Ahora sí, entremos en los datos.



Dormir ni mucho ni poco: la cantidad justa puede darte más vida

La duración del sueño y el riesgo de morir antes de tiempo

A comienzos de la década de 2000, el investigador Francesco P. Cappuccio, desde la Universidad de Warwick, en Inglaterra, se propuso revisar una creencia tan extendida como poco cuestionada: que dormir poco acorta la vida. Para hacerlo, junto a su equipo realizó uno de los análisis más amplios disponibles hasta ese momento sobre sueño y mortalidad.

El trabajo, publicado en 2010 en la revista *Sleep*, reunió datos de más de un millón de personas, seguidas durante varios años. No se trató de encuestas aisladas ni de observaciones puntuales, sino de estudios que observaron cómo dormían las personas y qué ocurría con su salud a lo largo del tiempo.

La conclusión fue tan clara como incómoda: tanto dormir menos de seis horas por noche como dormir más de nueve se asoció con un mayor riesgo de mortalidad, aunque probablemente refleje condiciones subyacentes. El riesgo más bajo apareció en quienes dormían alrededor de siete horas, configurando lo que luego se conocería como la famosa curva en U del sueño.

Este hallazgo ayudó a instalar una idea clave en medicina preventiva: el descanso tiene un punto de equilibrio. Dormir no es simplemente “desconectarse”, sino permitir que el cuerpo repare tejidos, regule hormonas, ordene funciones metabólicas y mantenga a raya la inflamación. Cuando ese equilibrio se pierde de forma sostenida, el organismo empieza a desafinar: se ha asociado con aumento de la

presión arterial, alteraciones metabólicas y activación de procesos inflamatorios silenciosos que, con los años, pasan factura.

Con números robustos y una población enorme, Cappuccio y su equipo pusieron evidencia donde antes había intuición. El mensaje de fondo puede explicarse en palabras sencillas: el sueño no es un lujo ni un tiempo muerto; es una de las formas más básicas de sostener la vida.

¿De qué se trata este estudio?

Todos sabemos —aunque a veces lo ignoremos— que dormir bien es importante. Pero ¿Hay una cantidad de sueño ideal que proteja nuestra salud y nos ayude a vivir más?

Este meta-análisis se propuso responder esa pregunta con la seriedad que amerita. Porque no se trató de un estudio chiquito con 20 personas con insomnio. No. Este trabajo reunió datos de 16 estudios prospectivos, con más de 1.3 millones de personas de distintas partes del mundo, seguidas durante hasta 25 años. Es decir: gente de carne y hueso, con sus rutinas, trabajos, estrés y almohadas. Y a todos se les preguntó: ¿cuánto dormís cada noche? Luego se los siguió para ver quiénes vivían más... y quiénes no.

¿Qué encontraron?

El hallazgo principal es consistente: Dormir poco o demasiado se asocia con mayor riesgo de mortalidad.

Veamos los números:

- Dormir menos de 6 horas por noche se asoció con un aumento del 12% en el riesgo de mortalidad por todas las causas.
- Dormir más de 9 horas por noche se asoció con un aumento del 30% en el riesgo de mortalidad.

Sí. Dormir mucho también es un problema. Y esto puede sorprender, porque en general solemos pensar que “cuanto más, mejor”. Pero no aplica al sueño. Lo que estos datos sugieren es que hay una especie de “zona dorada” del sueño, donde el cuerpo se repara sin exagerar ni quedarse corto.

En términos generales, los autores identificaron que el punto óptimo está entre 7 y 8 horas por noche. Ese es el rango donde el riesgo de mortalidad es más bajo, al menos en la mayoría de las personas adultas sanas. Pero claro, no todos somos iguales. Hay quien se siente perfecto durmiendo 6 horas, y quien necesita 9 para funcionar. Lo importante es cómo te sentís al despertar. Si te levantás descansado, con energía, buen humor y sin sensación de “resaca de sueño”, probablemente estés en tu punto justo.

Una pausa para leer mejor



Valor p ¿Qué significa que algo sea “estadísticamente significativo”?

Ya vimos qué tan preciso puede ser un resultado. Ahora toca otra pregunta clave: ¿podría explicarse simplemente por azar?

En el estudio de Cappuccio que estamos analizando, los aumentos del 12 % y del 30 % no aparecieron como fluctuaciones aisladas. Los análisis mostraron valores de p menores a 0,05. Eso significa que, si en realidad no existiera ninguna asociación entre el sueño y la mortalidad, la probabilidad de observar diferencias tan marcadas sería muy baja.

¿De dónde sale ese número?

Imaginemos dos grupos: uno duerme bien y otro duerme mal. Al analizar los resultados, vemos que el grupo que duerme mal tiene más mortalidad. La pregunta entonces es inevitable: **¿esa diferencia es real o podría haber aparecido por casualidad?**

Porque incluso cuando no existe una diferencia verdadera, los números nunca salen exactamente iguales. Siempre hay un poco de variación, un poco de “ruido” natural en los datos.

Lo que hace la estadística es plantear un escenario hipotético en el que no hubiera ninguna diferencia real entre los grupos y preguntarse: si ese fuera el caso, ¿qué tan probable sería observar una diferencia como la que encontramos?

Esa probabilidad es el valor p .

Si una diferencia así sería muy rara en ese escenario, el valor p es bajo. Si, en cambio, podría aparecer con bastante facilidad por azar, el valor p es alto.

Una forma simple de pensarlo es imaginar un detector de humo. Está diseñado para activarse cuando hay señales de incendio. El valor p sería la probabilidad de que suene la alarma... aunque en realidad no haya fuego. Si esa probabilidad es muy baja, empezamos a sospechar que algo real está pasando.

¿Cómo aparece esto en un estudio?

Suele verse como “ $p = 0,03$ ” o “ $p < 0,05$ ”. Ese número resume qué tan probable es que el resultado se deba al azar.

Cuando p es menor a 0,05, la ciencia considera que el hallazgo es “estadísticamente significativo”. Pero atención: significativo no quiere decir enorme, ni alarmante, ni inevitable. Tampoco implica que el efecto sea importante en la práctica. Solo indica que el resultado es poco compatible con la hipótesis de azar.

El valor p responde a una pregunta concreta: ¿esto podría ser simplemente una coincidencia estadística? Pero no responde a otra igual de importante: ¿cuánto cambia realmente la vida de las personas?

Y ahí está la clave: algo puede ser estadísticamente significativo... y aun así tener un impacto mínimo en la vida real.

¿Y por qué dormir poco o mucho haría mal?

El estudio no se detiene en causas, pero hay varias teorías respaldadas por otros trabajos:

Cuando dormimos poco:

- Aumenta el cortisol (la hormona del estrés)
- Se desregula la glucosa y aumenta el riesgo de diabetes tipo 2
- Se altera el metabolismo de los lípidos y la presión arterial
- El sistema inmune queda más vulnerable
- Se favorecen los procesos inflamatorios crónicos

Es decir, el cuerpo entra en un estado de “alerta permanente”, como si viviera en guerra. Y nadie sobrevive mucho tiempo en guerra.

Cuando dormimos demasiado: Puede ser reflejo de depresión, enfermedades no diagnosticadas o inactividad crónica. Se ha

relacionado con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer. A veces, el exceso de sueño es una consecuencia más que una causa: es decir, las personas más enfermas duermen más.

Lo que este estudio muestra es que ambos extremos están asociados a peores resultados en salud y menor expectativa de vida.

¿Qué implica esto en la vida cotidiana?

Muchísimo. Porque en una sociedad que valora la productividad por encima del bienestar, dormir poco a veces es motivo de orgullo: “Duermo cinco horitas y estoy hecho un toro”. Bueno, toro o no, el cuerpo te está pasando factura silenciosamente. Y del otro lado, hay personas que duermen 10 horas, pero igual están cansadas todo el día. En ese caso, más sueño no es mejor sueño. Quizás la calidad del descanso es baja, o hay un problema de fondo.

La lección es clara: ni la privación de sueño ni el exceso son buenos compañeros a largo plazo.

En ciudades donde el ritmo de vida es agitado, los sueldos no alcanzan y muchas personas tienen más de un trabajo, el descanso suele ser lo primero que se sacrifica. Se duerme menos, se cena tarde, se mira televisión o celular hasta la 1 a. m., y al día siguiente se arranca con café y apuro. Y del otro lado, hay muchas personas mayores, jubiladas, o con enfermedades crónicas, que pasan más horas en la cama sin realmente descansar.

La medicina integrativa no ve al sueño como un tema secundario. Todo lo contrario. Lo considera uno de los pilares fundamentales del bienestar, junto con la alimentación, el movimiento, el manejo emocional y el entorno. Dormir bien impacta en todo: sistema inmune, sistema hormonal, salud digestiva, salud mental, rendimiento cognitivo... incluso en cómo nos relacionamos con los demás.

El sueño es el ritmo maestro de nuestro cuerpo, regulado por la luz, el silencio, los hábitos, y el respeto por los ciclos del día y la noche.

Este estudio es como un llamado amable pero firme a revisar cómo estamos durmiendo. No por moda, ni por autoayuda. Sino porque está en juego algo muy concreto: cuánto vamos a vivir y cómo nos vamos a sentir mientras tanto.

Así que si pensás que dormir es “perder el tiempo”, pensalo de nuevo. Y si hace tiempo que no dormís bien, no lo tomes como parte del envase. Buscá ayuda, revisá tus hábitos, prestá atención. Porque, como decía una abuela sabia: “El cuerpo repara mientras uno sueña. Pero si no dormís, ni sueña ni repara.”



Dr. Alfredo Traverso Zenteno