

## → El sueño y las enfermedades cardíacas



Cuando no podemos conciliar el sueño nuestro ánimo, nuestro humor cambia. Nos volvemos irascibles, malhumorados, con pérdida de capacidad de atención, de memoria, de orientación etc.

Estos síntomas son sólo a corto plazo, y realmente los síntomas preocupantes

son los que se dan a largo plazo. Entre ellos podemos destacar: obesidad, envejecimiento precoz, pérdida crónica de memoria etc.

Estudios recientes han confirmado que los efectos más perjudiciales a largo plazo son los que afectan al corazón. Y es que la falta de sueño crónica, multiplica por dos las muertes por enfermedad cardíaca. Los investigadores concluyeron que hay una relación directa entre la falta de sueño y el aumento de la presión sanguínea, la cual puede derivar en ataque cardíaco y en accidente cerebrovascular.

Por lo tanto debemos plantearnos qué estilo de vida llevamos para que suframos alguna de las alteraciones del sueño. *"Un tercio de la población del Reino Unido y más del 40% de la de Estados Unidos duerme menos de cinco horas por día, por lo que no es un problema menor", agregó el experto. "Las presiones sociales actuales de recortar horas de sueño para que puedan hacerse más cosas no serían buenas, sobre todo si se reduce (el dormir) a menos de cinco horas" por noche, indicó Cappuccio."*

Vivimos en una época donde las prioridades están alteradas, vivimos para trabajar, nuestro lugar de residencia está lejos del trabajo e incluso en otra ciudad diferente a la de residencia. Pasamos demasiado tiempo frente al televisor, quitándonos horas de sueño y horas en familia. Si tenemos en cuenta que 8 horas es lo que nuestro cuerpo necesita para descansar correctamente, debemos replantearnos cuales son nuestras prioridades y qué cambios deberíamos realizar en nuestra vida. El sueño no es cosa de "niños", dormir es vida. Reflexionemos.