Advierten sobre riesgos de dormir menos de siete horas

La Habana, 27 Oct (RHC) Javier Velázquez Moctezuma, director general de la Clínica de Trastornos de Sueño, de México, advirtió de los riesgos de restringir el sueño, porque se puede incluso favorecer la aparición de cáncer.

En el XII Congreso Nacional Bienal de Medicina del Sueño, el experto señaló que en la vida adulta es necesario dormir por lo menos siete horas para evitar el desarrollo de la diabetes, hipertensión, accidentes cardiovasculares y tumores malignos.

"Por enfermedades como el insomnio y la apnea, 45 por ciento de la población no logra un sueño reparador, pero si se le agrega quienes voluntariamente por trabajo o el uso de dispositivos electrónicos retrasa su sueño, la cifra aumenta hasta 70 por ciento", aseveró.

Añadió que romper lo que se conoce como el ciclo circadiano, que es el tiempo de reparación de nuestras células durante el sueño, afecta al organismo.

Velázquez Moctezuma mencionó que actualmente la población duerme 25 por ciento menos a lo que se hacía hace 50 años y parte de esto se debe al uso de los nuevos dispositivos electrónicos como tabletas y teléfonos celulares.

El experto recomendó revisar los horarios escolares y laborales, especialmente los turnos rotativos y el de los residentes médicos, pues estos últimos tienen somnolencia patológica.

(Con información de Notimex)

---

https://www.radiohc.cu/noticias/salud/145679-advierten-sobre-riesgos-de-dormir-menos-de-siete-horas

Radio Habana Cuba