



# Sueño y calor

Aclimata tu sueño al calor y la humedad

## ¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE LA TEMPERATURA Y EL SUEÑO?



El ser humano, al igual que el resto de los mamíferos y aves, es capaz de regular la temperatura del organismo para mantenerla en unos parámetros adecuados con independencia de la temperatura ambiente. Ello fue un avance evolutivo respecto a los reptiles (que por ejemplo no son habituales en regiones polares). **La relación de la temperatura y el sueño es muy estrecha**, y es una huella biológica de los cambios de temperatura ambiental entre el día y la noche.

En el ser humano se produce una variación de la temperatura central del cuerpo a lo largo de las 24 horas, siendo menor sobre las 2-3 de la madrugada, y con picos al levantarse y a media tarde.

La regulación de la temperatura depende de una zona generadora de calor (termogénica) en el tronco -la grasa parda alrededor de la aorta y una zona disipadora de calor en las extremidades, especialmente las zonas sin pelo: la frente, y las palmas y plantas de los pies.

La correcta sincronización de la subida de temperatura y bajada de la misma con el ciclo de actividad y reposo es fundamental para estar despierto durante el día, y tener un sueño reparador durante la noche.

El ritmo del cortisol durante el día ayuda a mantener alta la temperatura y el inicio de secreción de la melatonina antes de acostarse favorece el descenso de la temperatura durante la noche.

## ¿POR QUÉ LA TEMPERATURA AMBIENTE AFECTA AL SUEÑO?



La **temperatura exterior va a condicionar la regulación de nuestra propia temperatura corporal y sus variaciones normales**. En situaciones de confort térmico inadecuado durante la noche, por exceso de calor (por ejemplo, más de 23-24° C) o frío (menos de 10-12°C), se dificulta el proceso de disminución normal de la temperatura central del cuerpo asociada a un sueño reparador. Si hay un exceso de frío ambiental, hay una vasoconstricción periférica para evitar una hipotermia y retener calor, y si hay exceso de calor o humedad, a pesar de que haya una vasodilatación, hay menor capacidad de evacuar calor por transferencia al medio o por evaporación con el sudor.

La vasodilatación o vasoconstricción de la piel de las manos y pies, es el principal fenómeno que permite pasar más o menos calor al medio de forma confortable durante el sueño. Es, por ejemplo, el hecho de que algunas personas sacan un pie de la cama, u otras precisan dormir con calcetines, según su propia producción interna de calor.

## ¿QUÉ OCURRE CON EL SUEÑO CUANDO HACE MUCHO CALOR O HUMEDAD?

Se sabe que las noches tropicales (con altas temperaturas y nivel de humedad, más frecuentes cada año) pueden reducir hasta 1 hora el sueño normal. La temperatura ambiente ideal para dormir está entre 17-19° C, con baja humedad ambiental. Esta temperatura permite estar tapado, y regular bien la disipación de calor a través de la piel de las extremidades. Sin embargo, la humedad y el calor por la noche dificultan la reducción normal de la temperatura corporal, incluso a pesar de la sudoración.

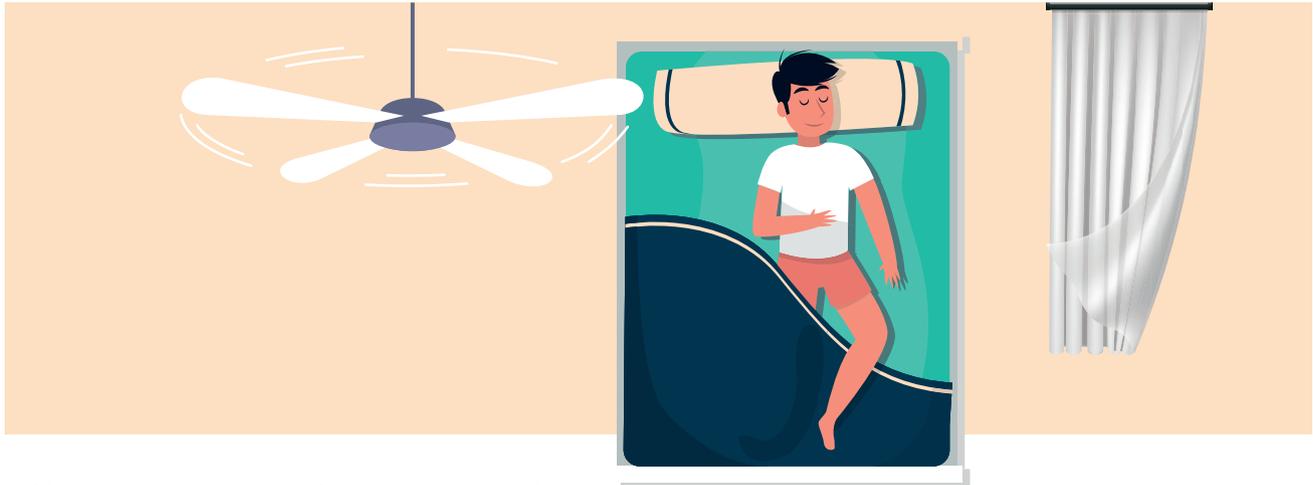
**TEMPERATURA  
AMBIENTE IDEAL  
PARA DORMIR**

**17-19° C**

**BAJA  
HUMEDAD  
AMBIENTAL**



## CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR EN NOCHES CALUROSAS Y HÚMEDAS



- > **Mantener una buena ventilación de la estancia.**
- > **El aire acondicionado antes de acostarse para refrescar la habitación es una ayuda si se dispone de él, pero no es aconsejable toda la noche.**
- > **Una buena elección puede ser un ventilador de techo, ya que hace recircular el aire suavemente, sin ruido y esta recirculación ayuda a disipar calor de la piel.**
- > **La ducha puede aliviar, pero la temperatura de esta depende de cada persona. No debe ser demasiado fría que produzca vasoconstricción ni demasiado caliente; la temperatura que sea relajante será de la mejor opción.**
- > **La actividad previa de ir a dormir es también importante. El ejercicio físico intenso, o todo aquello que nos active, y que pueda aumentar la frecuencia cardiaca, incrementará la temperatura corporal y dificultará los mecanismos de reducción de la misma.**
- > **Los alimentos picantes, el alcohol o las cenas copiosas aumentan las necesidades calóricas de la digestión, y retrasan la disminución térmica.**
- > **En algunos casos, toallas humedecidas con agua ligeramente fría en la frente o manos pueden mejorar el confort térmico en noches calurosas.**