



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.

xia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.

**REPRODUCCIÓN ASISTIDA**

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.



► REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.

xia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



REPRODUCCIÓN ASISTIDA

La calidad del sueño puede afectar a la fertilidad de mujeres y hombres

● Expertos avisan de que dormir mal altera las hormonas implicadas en la reproducción, complicando las posibilidades de concebir

Redacción

Según datos de la Sociedad Española de Neurología, casi la mitad de la población adulta en España sufre una calidad de sueño insuficiente, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos de salud. La doctora María José Bravo Zurita, responsable de la clínica de reproducción asistida Gine-med Málaga, destaca la importancia del descanso en la regulación hormonal. "Una mala higiene del sueño puede afectar nega-

tivamente la fertilidad. En las mujeres, puede alterar el ciclo hormonal; en los hombres, reducir la testosterona, afectando la producción de espermatozoides y dificultando la concepción".

De hecho, los cambios de hora para adaptarse al horario de verano pueden afectar a los ritmos circadianos, que regulan funciones biológicas esenciales como la producción de hormonas implicadas directamente en la reproducción. Por otro lado, patologías como el insomnio crónico o la apnea del

sueño repercuten directamente en la fertilidad. En mujeres, la falta de sueño disminuye los niveles de melatonina, hormona clave para regular el ciclo menstrual, y puede alterar la ovulación mediante la desregulación de hormonas como la GnRH (hormona liberadora de gonadotropina). Además, aumenta el estrés crónico, elevando el cortisol, lo que influye negativamente en la función reproductiva. Para estas pacientes, la doctora Bravo recomienda preparados con melatonina como alternativa terapéutica.

En hombres, la calidad del sueño impacta directamente en la producción y movilidad de los espermatozoides. La apnea del sueño, más frecuente en hombres, puede generar episodios de hipoxia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.



ARCHIVO

La Dra. María José Bravo.

xia (falta de oxígeno), aumentando el estrés oxidativo que afecta la calidad espermática y eleva la fragmentación del ADN, reduciendo la fertilidad.

Diversos estudios han comprobado que buenos hábitos de sueño incrementan las tasas de éxito en tratamientos de fertilidad como la fecundación in vitro. "Es recomendable evaluar los hábitos de sueño al iniciar un ciclo de FIV, pues la calidad del descanso influye en los resultados", afirma Bravo. Asimismo, la doctora subraya la importancia de mantener un estilo de vida saludable que incluya alimentación equilibrada y ejercicio regular.

Para las parejas que intentan concebir, especialmente si se someten a tratamientos de fertilidad, es importante mantener una rutina de sueño y crear un ambiente relajante. Para ello, es conveniente establecer una serie de pautas y vigilar el consumo de cafeína y alcohol, así como no excederse en el uso de pantallas antes de dormir.



Por CRISTINA FERNÁNDEZ

DORMIR EL NUEVO LUJO VIP

ELON MUSK, DAVID BECKHAM O CRISTIANO RONALDO SON SOLO ALGUNAS DE LAS 'CELEBRITIES' QUE FORMAN PARTE DEL 40% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL CON PROBLEMAS DE SUEÑO. ¿PARA COMBATIRLOS? CENTROS DE BIENESTAR INTEGRAL, APPS, RETIROS ESPIRITUALES Y TODA UNA INDUSTRIA TECNOLÓGICA DEDICADA A GARANTIZAR UN DESCANSO REPARADOR, CUESTE LO QUE CUESTE

El mismísimo Bill Gates ha pasado de competir con sus colegas *techies* por ver quién descansaba menos a proclamar que dormir es lo más importante de la vida. Para conseguir ese descanso reparador, el cofundador de Microsoft apunta tres trucos: no beber alcohol antes de dormir, echar la siesta temprano y meditar un poco cada día. Unas soluciones tan accesibles como insuficientes para gran parte de la población insomne.

RICOS PERO DESVELADOS

Y si no que se lo digan a Elon Musk, un millonario "en activo" que, cómo no, asegura que confía en la innovación para dormir mejor. Su secreto se llama Pod, una funda inteligente de la marca Eight Sleep, que personaliza la temperatura de la cama para ajustarse a tus necesidades y de la que también han echado mano, que sepamos, el piloto Lewis Hamilton y la actriz Scarlett Johansson. Este dispositivo, cuyo precio ronda los tres mil euros, es solo una muestra de la creciente industria dedicada a combatir los problemas del sueño, que en España afectan ya a unos 12 millones de personas. De hecho, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), el 48% de la población adulta en nuestro país ha experimentado dificultades para iniciar o mantener el sueño en algún momento de sus vidas.

Con este panorama, no es de extrañar que dormir bien se haya convertido en el mayor símbolo de estatus y lograrlo todo un campo de batalla para farmacéuticas, industria del bienestar y gigantes tecnológicas. De hecho, según un estudio de la consultora Precedence Research, el negocio del sueño rondará los 124,97 millones de euros en 2030.

"Ahora lo más exclusivo no es comprar el último modelo de un coche, sino llevar un aparato en la muñeca que me diga si mi sueño es de calidad o ir a un centro como el nuestro y hacer todo lo posible para alcanzarlo. El sueño es uno de los siete pilares de la salud y una de las claves de una vida más larga", asegura el doctor Vicente Mera, responsable de la Unidad del Sueño, Medicina Interna y Longevidad de SHA Wellness Clinic, uno de los centros de bienestar más prestigiosos del mundo, con clínicas en México y Emiratos Árabes. En este paraíso de la salud han mejorado la propia varios miembros de familias reales europeas, jefes de Estado y estrellas como Marisa Tomei, Naomi Campbell o Jon Kortajarena. "España es el primer país del mundo en toma de hipnóticos, y eso es porque desde la pandemia la gente duerme mucho peor", afirma Mera. Y continúa: "En la unidad que dirijo analizamos múltiples factores que afectan al sueño, como el peso, la nu-

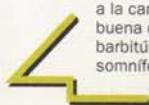
trición o el ejercicio físico. Se debe dormir un mínimo de 40 horas semanales y el número máximo son 60 horas, porque dormir demasiado también apunta a algún problema. Para valorar cada caso de forma individualizada hemos creado el programa Sleep Well, que empieza con análisis clínicos y genéticos, donde se miden las hormonas y las tiroides. Y luego tres sesiones neurotécnicas personalizadas: con estimulación eléctrica transcraneal, neuromodulación no invasiva, con estimulaciones en manos y pies, y fotobiomodulación, a través de luz láser fría pulsada", termina.

El SHA, que factura más de cuarenta millones de euros anuales, tiene un 80% de clientela internacional y los precios de sus programas oscilan entre los 4.000 y los 7.500 euros a la semana, a lo que hay que sumar la estancia (las habitaciones más lujosas superan los 5.000 euros la noche). "Pasar aquí unos días es evidente que supone un desembolso, pero es que uno se puede ir con cinco años menos y una gran mejora de su calidad de vida. Porque el insomnio no mata, pero altera todo tu universo y el de tu pareja. No dormir, porque tu pareja ronque por apnea del sueño u obesidad, es causa de divorcio. Al final, quien duerme contigo sufre tanto o >>





Además de unas gotas de perfume, la autopsia de Marilyn confirmó que también se iba a la cama con una buena dosis de barbitúricos y somníferos.





“más que tú”. Tanto afectan los problemas para descansar a la vida marital que muchas parejas optan por lo que se denomina “divorcio del sueño” o *sleep divorce*.

CAMAS SEPARADAS

Es el caso de la actriz Cameron Diaz, que tras ocho años de matrimonio con el vocalista del grupo Good Charlotte, Benji Madden, confesó en el pódcast *Lipstick on the Rim*: “Yo me voy a dormir a mi habitación. él se va a la suya y tenemos un dormitorio en medio, en el que mantenemos nuestros encuentros íntimos”.

Otra celeberrima dupla, la formada por David y Victoria Beckham (más de dos décadas contemplan su unión) hasta disponen de alas separadas en su mansión para asegurarse el descanso nocturno, aunque no tenemos constancia de que sea porque el exjugador del Real Madrid ronque. Lo que si nos consta es que quienes buscan un sueño premium optan a menudo por Hogo System. Más que una cama, este es un sistema de descanso de lujo que ha conquistado a otros jugadores de fútbol, como Ibai

tre vip garantiza la reducción de la edad biológica mientras duermes. Y tan seguros están de ello que si a los dos meses de uso no se evidencian muestras de rejuvenecimiento en un análisis (aseguran que te puede restar hasta quince años), te reembolsan su importe (entre 30.000 y 40.000 euros).

Más asequible, entre 400 y 550 euros, es el anillo Oura, una pieza de titanio cuyos sensores miden la calidad del sueño, los niveles de estrés, la actividad física y los niveles de oxígeno en sangre y temperatura. Creada en 2013 por la empresa finlandesa Oura Health, puede verse en las falanges de estrellas como Gwyneth Paltrow, Kim Kardashian o Cristiano Ronaldo. El astro portugués, además, siempre en la búsqueda de la excelencia, ha contratado los servicios de Nick Littlehales, un gurú del sueño con un método que incluye siestas estratégicas de 90 minutos al día “para maximizar la recuperación en deportistas tan exigentes” y que ha asesorado a equipos como el Real Madrid, el Manchester City o la selección inglesa de ciclismo. Con su asesoramiento, Cristiano pretende estirar su rendimiento, extraordinario sin duda, retardo al paso del tiempo, que sin duda pasa él también.

EL INSOMNIO COMO PLAGA

Extravagancias aparte, lo que está claro es que la falta de sueño es, sin duda, “la pandemia de nuestro siglo”. Pero ¿por qué dormimos peor que nuestros abuelos? “Nuestro estilo de vida tiene la culpa”, sentencia la doctora Nuria Roure, autora del libro *Por fin duermo*, primera psicóloga en España especializada en trastornos del sueño por la European Sleep Research Society y miembro de la Sociedad Española del Sueño (SES). “Hace un siglo dormíamos una hora más. Nuestros abuelos se levantaban con la luz del sol y luego se acostaban a la luz del candil, sin distracciones. Hoy, los hombres tienen más problemas de apnea del sueño y las mujeres sufren más insomnio. Y uno de los grandes problemas de unos y otros es la hiperconexión a los dispositivos

electrónicos”, continúa Roure. Jennifer Aniston, por ejemplo, ha conseguido superar treinta años en vela simplemente dejando el teléfono móvil fuera de la habitación y marcándose una hora fija para irse a la cama. Pero para la mayoría esto tampoco le devuelve el sueño perdido. “Hay más de cuarenta causas que nos hacen no descansar bien, y la más importante es nuestro estilo de vida. Estamos todo el tiempo generando miedos: a la enfermedad, a la muerte o anticipando el futuro. La necesidad de control hace que vayamos al fármaco para solucionar un problema, pero eso solo tapa la causa y genera consecuencias negativas”, sigue Roure que, en sus más de 20 años de experiencia, ha constatado que nuestro sueño comienza a fabricarse cuando nos despertamos. “Tardamos dieciséis horas en fabricarlo. Si lo hacemos bien, aparecerá con normalidad y si no, nos costará. Por ejemplo, si eres muy autoexigente, te anticipas a los problemas, te sientes culpable o no sabes poner límites, todo eso hará que por la noche estés hiperactivado”. Para dar solución a tanto mal dormir, ha creado el Método Roure-Duerme Bien, basado en un sueño sin fármacos y con el que asegura que obtendrás resultados en un mes por 297 euros. “Las personas empiezan a dormir más seguido y más profundo, porque analizamos el tipo de cronotipo de nuestros pacientes. O sea, la preferencia de cada uno por un horario para acostarse, además de controlar sus hábitos de alimentación, el ejercicio físico y la gestión emocional de su vida”, termina.

RESETEO HOLÍSTICO

Para mejorar el estrés y la hiperconexión a la que estamos sometidos, y que tan negativamente influyen en nuestro descanso, también son muchos los que recurren a la meditación. Famosos como Hugh Jackman, Katy Perry, Oprah Winfrey o Keanu Reeves –quien, según cuenta, “meditar cambió mi forma de ver la vida y me recuerda que debemos vencer nuestros miedos”– han encontrado en esta práctica una herramienta

NO DORMIR PORQUE TU PAREJA RONQUE POR APNEA U OBESIDAD ES CAUSA DE DIVORCIO

Gómez o Marcos Llorente, y a influencers como Georgina Rodríguez. Fabricado en Granada con materiales cien por cien orgánicos, según su fabricante, este innovador lecho elimina la contaminación electromagnética que acumula nuestro organismo, mantiene la temperatura corporal, reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumenta naturalmente la producción de melatonina (la hormona que regula el sueño). Aunque lo verdaderamente llamativo es que además aseguran que este ca-



transformadora. En aplicaciones como Calm, que promueve el sueño reparador y la atención plena, hasta puedes quedarte dormido escuchando la voz del mismísimo Mathew McConaughey, que colabora con esta aplicación repleta de cuentos e historias musicales sobre el sueño. Y en Petit Bambo, la plataforma de meditación *mindfulness* en español, con más de once millones de usuarios, destacan los grandes beneficios de meditar, aunque empieces solo con diez minutos al día: "Además de mejorar la calidad del sueño, también beneficia la atención, la creatividad, reduce la presión arterial, es buena para los dolores crónicos y las contracturas. Si meditas, tienes más empatía y reacciones con más serenidad. Y algo que a mí me encanta es la sensación de mayor felicidad", asegura Myriam Campelo, su directora.

En la búsqueda de esos beneficios, y enmarcado en entornos de lujo y exclusivos, crece como la espuma lo que se denomina 'turismo del sueño' y que está cada vez más enfocado en

garantizar un descanso de calidad para bolsillos holgados. De hecho, según la revista *Fortune*, el negocio de irse de vacaciones para dormir vislumbra unos beneficios de cuatrocientos mil millones de dólares.

Entre los destinos de lujo silencioso, destaca La Donaira, un cortijo centenario en Málaga, bautizado como "el retiro secreto de ricos y famosos en la Serranía de Ronda", que ha entrado recientemente en el selecto club de los Relais & Châteaux. Con más de 700 hectáreas entre robles, ruinas romanas y árabes, este ecoretiro de lujo, con solo nueve habitaciones (entre 780 € y 1640 € por persona y noche), dispone de tratamientos de spa dentro de un jardín medieval, paseos a caballo por senderos únicos y una experiencia gastronómica, donde cada plato se elabora con ingredientes de sus propios huertos y de productores locales. Con este mismo concepto de exclusividad ha nacido The Whole Light, un retiro vip que combina neurociencia, meditación y sanación holística y que se

celebra a finales de abril en la lujosa Finca Son Más (Mallorca). Si en la serie *Nueve perfectos desconocidos*, nueve estresados clientes anhelan la curación en un resort gestionado por Nicole Kidman, en este elitista encuentro balear solo tienen cabida veinte personas. "Hay un nicho de mercado en la búsqueda del bienestar que aspira a hacer conexiones únicas, enmarcadas en el lujo", nos cuenta Clara Femenias, su fundadora. Para lograrlo, cuentan con destacados expertos de varias disciplinas, como la guía espiritual de la *top* Adriana Lima, la nutricionista de la Rafa Nadal Academy o la exmodelo Verónica Blume, referente del yoga y el bienestar emocional. "Hemos creado un nuevo paradigma donde nuestros clientes pueden desconectar del ritmo acelerado de sus vidas y reconectar con su esencia, lo que hará que descansen mejor". Qué tiempos aquellos en los que a Marilyn Monroe solo le hacían falta unas gotas de Chanel número 5 antes de meterse en la cama... □

Una investigación reciente asegura que esa siesta corta de veinte minutos que te echas en el sofá tiene efectos positivos inmediatos y no afecta al sueño nocturno en los adultos. En la fotografía, Elizabeth Taylor echa una cabezadita junto a James Dean durante el rodaje de *Gigante*.



Neurología

¿ES NORMAL QUE CON LOS AÑOS SE TENGAN LOS PÁRPADOS CAÍDOS?

Con los años se me ha caído un párpado. ¿Aparece por un problema nervioso o es más bien un trastorno muscular?

Antonio Piñeiro (Pontevedra)



DOCTOR
JAVIER
CAMIÑA

Vocal de la Sociedad
Española de Neurología

● **Con el paso de los años puede aparecer** una caída de los párpados llamada ptosis involuntiva, que se asocia con un peor funcionamiento del músculo elevador del párpado. Aunque en un principio puede parecer

solo una cuestión estética o incómoda, en ocasiones causa dificultades, como la reducción del campo visual.

● **Puede estar relacionado con algún trastorno.** Los neurólogos debemos tener presentes algunas enfermedades que pueden afectar en mayor medida a personas mayores y tener un origen neuromuscular, como la miastenia gravis, una enfermedad neuroinmune

en la que esa caída de los párpados puede asociarse con visión borrosa o doble y que tiende a manifestarse con cansancio.

● **Si la caída es brusca, puede ser una parálisis** del nervio oculomotor, que habitualmente se acompañará de limitación en los movimientos de esa musculatura y puede deberse a lesiones traumáticas o cerebrovasculares.