



La mala calidad de sueño puede deteriorar la función física de las personas mayores

- Una investigación coordinada por la Universidad de Oviedo muestra además el riesgo de una mayor fragilidad en personas mayores

Oviedo/Uviéu, 1 de octubre de 2020. Una investigación en la que ha participado la Universidad de Oviedo concluye que cuanto peor es la calidad del sueño peor resulta también la función de las piernas y la fuerza de los brazos. El estudio se llevó a cabo con 392 personas mayores de 65 años, seleccionadas en centros de salud de Asturias, a quienes dormir mal les provocó además una mayor fragilidad (es decir, un mayor riesgo de perder la independencia ante una situación estresante para su cuerpo o para su mente, como una gripe, una caída o ansiedad). La investigación, publicada en la revista *Family Practice*, ha contado también con la participación del Servicio de Salud del Principado de Asturias, el consorcio Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBER) de Epidemiología y Salud Pública y la Universidad Autónoma de Madrid. La coordinación de la investigación la ha llevado a cabo Alberto Lana Pérez, del Departamento de Medicina de la Universidad de Oviedo y del Instituto de Investigación Sanitaria del Principado de Asturias (ISPA).

Las conclusiones del trabajo son especialmente aplicables a la población que visita los centros de salud con más frecuencia y que más necesita retrasar el deterioro funcional. Por ello, el equipo investigador considera conveniente que el personal médico y de enfermería de atención primaria pregunten de forma rutinaria a las personas mayores por la calidad de su sueño nocturno –estableciendo, si es posible, el origen de sus trastornos- y que realicen propuestas para mejorar su higiene de sueño más allá de los tratamientos farmacológicos habituales.

La cantidad de horas dormidas no se relacionó con el funcionamiento físico, por lo que las y los autores del trabajo creen que el mejor consejo es que cada persona duerma la cantidad de horas que ella misma considera necesaria para sentirse descansada por la mañana.

España es uno de los países más envejecidos y que por su cultura y clima tiene unos horarios de sueño diferentes al de otros países de Europa. Sin embargo, en España se ha



estudiado muy poco la influencia que tiene la calidad y la cantidad del sueño nocturno en la función física. Demostrar esto puede ser útil porque las alteraciones en el sueño nocturno son frecuentes en las personas mayores por razones diversas (por ejemplo, dolor crónico, gana frecuente de orinar, efectos adversos de tratamientos farmacológicos, estados de ansiedad, alteración de horarios, siestas, etcétera) y algunas de ellas se pueden tratar o, al menos, retrasar.