

# Restricción voluntaria del sueño

*Además de impactar negativamente la salud, la falta de sueño tiene efectos perjudiciales en ámbitos personales, sociales, laborales, económicos y educativos.*

La falta de sueño afecta la cognición, reduce el estado de alerta y atención, la percepción sensorial y emocional, la capacidad de entender conceptos abstractos, tomar decisiones e interrumpe los procesos de memoria a largo plazo. Los efectos negativos de no dormir suficiente se manifiestan después de una sola noche.

El cuerpo humano está programado biológicamente para despertar al percibir la luz del sol al amanecer y, conforme la luz disminuye al atardecer, se prepara para dormir. La exposición a la luz artificial durante la noche actúa como un modificador del ciclo de sueño que altera los horarios del cuerpo, potenciando el estado de alerta y suprimiendo ritmos hormonales. Por esto, los expertos recomiendan no utilizar dispositivos electrónicos al menos treinta minutos antes de ir a dormir.

La falta de sueño también tiene impactos laborales y económicos. Por lo tanto, las personas no deberían tener una jornada extendida igual o mayor a 16 horas, ya que su salud y atención se ven afectadas por la somnolencia, incrementando errores y el riesgo de accidentes.

Existen múltiples acciones que el gobierno podría implementar para mitigar los efectos negativos de la restricción del sueño. Por ejemplo, campañas de concientización, adecuar los horarios escolares, permitir pequeñas siestas y áreas de descanso en el ambiente escolar o laboral, restringir la jornada laboral a un máximo permitido de 16 horas consecutivas, y limitar la frecuencia de cambios en turnos rotatorios a máximo cuatro veces por año.

## RESUMEN

- Para una persona promedio, dormir correctamente significa hacerlo por aproximadamente un tercio de su vida.
- La restricción del sueño es una práctica común en la actualidad, que consiste en extender voluntariamente el tiempo que permanecemos despiertos. Esto se debe, en parte, a la falta de consciencia sobre sus efectos negativos.
- Las jornadas diarias prolongadas que experimentan médicos, choferes o pilotos y los turnos laborales rotatorios donde se labora en horarios diferentes, son las principales fuentes laborales de restricción de sueño.
- En México en 2006 en el Municipio de Ensenada, fue aprobada una legislación para
- reducir el brillo del cielo nocturno y durante la primera mitad de 2018, la Cámara de Diputados aprobó una iniciativa de ley para aplicar un control lumínico en el resto del país.

## Bibliografía sugerida

1. Killgore, W. D. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. In Progress in brain research (Vol. 185, pp. 105-129). Elsevier.
2. Morris, C. J., Aeschbach, D., & Scheer, F. A. (2012). Circadian system, sleep and endocrinology. *Molecular and cellular endocrinology*, 349(1), 91-104.
3. Cho, Y., Ryu, S. H., Lee, B. R., Kim, K. H., Lee, E., & Choi, J. (2015). Effects of artificial light at night on human health: A literature review of observational and experimental studies applied to exposure assessment. *Chronobiology international*, 32(9), 1294-1310.
4. Hamui-Sutton, L., Barragán-Pérez, V., Fuentes-García, R., Monsalvo-Obregón, E. C., & Fouilloux-Morales, C. (2013). Efectos de la privación de sueño en las habilidades cognitivas, psicomotoras y su relación con las características personales de los médicos residentes. *Cirugía y Cirujanos*, 81(4).
5. Terán-Pérez, G. J., Ruiz-Contreras, A. E., González-Robles, R. O., Tarrago-Castellanos, R., Mercadillo, R. E., Jiménez-Anguiano, A., & Velázquez-Moctezuma, J. (2012). Sleep deprivation affects working memory in low but not in high complexity for the n-back test. *Neuroscience and Medicine*, 3(04), 380.
6. Hurlley, C. (Ed.). (2009). Night noise guidelines for Europe. WHO Regional Office Europe.
7. Hillman, D. R., & Lack, L. C. (2013). Public health implications of sleep loss: the community burden. *Med J Aust*, 199(8), 7-10.
8. Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9-17.
9. Dotto, L. (1996). Sleep stages, memory and learning. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 154(8), 1193.
10. Basics, B. (2006). Understanding sleep. National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda.



# Restricción voluntaria del sueño

INCyTU proporciona información al Congreso de la Unión sobre temas relacionados con ciencia y tecnología, que son relevantes para legislar y hacer políticas públicas en México. Autora: Viankail Osiris Cedillo Castelán. Responsable. Dr. Miguel Enrique Rentería Rodríguez. Reconocemos a quienes participaron en la elaboración y revisión de esta nota, sus nombres pueden encontrarse en: <http://foroconsultivo.org.mx/INCyTU>. Para mayor información sobre este tema escribir a: [incytu@foroconsultivo.org.mx](mailto:incytu@foroconsultivo.org.mx) | Diseño: Karina Maldonado | Imagen: Santiago Camacho Duhne.

INCyTU-Expres | NÚM. 026 | DICIEMBRE 2018

Melchor Ocampo 305, Colonia Santa Catarina, Del. Coyoacán, Ciudad de México, CP. 04010  
Tel. +52(55) 5611 8536 / [www.foroconsultivo.org.mx](http://www.foroconsultivo.org.mx)