

Una 'app' descubre cómo duerme el mundo

Gracias a los datos obtenidos por una aplicación que ayuda a los viajeros a adaptarse al *jetlag*, investigadores de la Universidad de Michigan han trazado un mapa que refleja los hábitos de sueño de ciudadanos de todo el planeta.

SINC

5/5/2016 20:00 CEST



Según los datos de la aplicación móvil, la media de la duración del sueño se sitúa entre un mínimo de siete horas y un máximo de ocho al día. / Fotolia

Los datos de la aplicación de teléfono Entrain, que ayuda a los viajeros a adaptarse a las diferentes zonas horarias, han servido a un equipo de la Universidad de Michigan para analizar cómo la edad, el género, la luz y la presión social influyen en los hábitos de sueño. Su trabajo se publica en *Science Advances*.

Las mujeres son más propensas a dormir durante periodos más largos y sus hábitos de sueño cambian menos con la edad

Al registrarse en la app, los usuarios responden un breve cuestionario acerca de sus tiempos de sueño, su zona horaria local y la iluminación con la que suelen dormir; y eligen si enviar sus datos anónimos a los servidores de los investigadores.

La información recogida ha revelado que, en promedio, las mujeres son más propensas a dormir durante periodos más largos y que sus hábitos de sueño cambian menos con la edad.

Los hombres de mediana edad duermen, a menudo, menos de las siete u ocho horas recomendadas, mientras que las mujeres duermen unos 30 minutos más de promedio: se van a la cama antes y se despiertan algo más tarde. Esta tendencia se pronuncia en edades comprendidas entre los 30 y los 60 años.

Según los investigadores, los hábitos convergen a medida que se envejece: los horarios de sueño son más similares entre las personas mayores de 55 que en el grupo de los menores de 30 años.

La luz del sol también influye. Las personas que pasan algo de tiempo expuestas a la luz solar cada día tienden a irse a la cama temprano y duermen más que los que viven la mayor parte de la jornada bajo la luz artificial.

Presión social

Los datos de la *app* también revelan que ciertas presiones sociales nos hacen ignorar las señales biológicas sobre cuándo debemos irnos a dormir; por ejemplo, por la necesidad de demostrar que somos capaces de vivir con pocas horas de sueño.

Las responsabilidades de la mañana, como ir trabajar y llevar a los niños al colegio, son factores determinantes que reducen el tiempo que pasamos durmiendo.

"En general, las normas sociales gobiernan sobre la hora de acostarse, y el

reloj interno manda en la hora a la que nos despertamos", comenta Daniel Forger, investigador de la Universidad de Michigan.

video_iframe

Diferencias geográficas

Los países culturalmente similares y cercanos geográficamente tienen patrones de sueño parecidos. Un ejemplo se encuentra en Italia y España, dos de los países que más tarde se acuestan y con tiempos de sueño similares.

“Cada media hora sueño supone una gran
diferencia para las funciones cognitivas y la salud
a largo plazo”

Según los datos, la media de la duración del sueño se sitúa entre un mínimo de siete horas, aproximadamente –Singapour y Japón duermen 24 minutos menos–, y un máximo de ocho horas –Holanda duerme 12 minutos más–.

“Aunque las diferencias no son abismales, cada media hora sueño supone una gran diferencia para las funciones cognitivas y la salud a largo plazo”, afirman los investigadores.

“Dormir es más importante que lo que las personas se creen”, dicen los investigadores. “Pasar muchos días sin dormir lo suficiente disminuye el rendimiento”, afirma Olivia Walch, una de las autoras del estudio.

Los resultados corroboran encuestas realizadas anteriormente a gran escala y estudios de laboratorio, lo que avala la eficacia de la tecnología móvil como metodología fiable para generar y comprobar hipótesis científicas en el mundo real.

Referencia bibliográfica:

O. J. Walch, A. Cochran, D. B. Forger, A global quantification of “normal” sleep schedules using smartphone data. *Sci. Adv.* 2, e1501705 (2016).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

APLICACION | SUEÑO | DORMIR | MÓVIL | APP |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)