

REFERENCIA DEL ARTÍCULO (Formato Vancouver)

Kripke DF, Langer RD, Elliott JA, Klauber MR, Rex KM. Mortality related to actigraphic long and short sleep. Sleep Med. 2011 January; 12 (1): 28-33.

PERSONA QUE HACE LA SÍNTESIS

Eva Abad Corpa

SÍNTESIS

DISEÑO

Estudio descriptivo a partir de una cohorte previa del Observational Study of the Women's Health Initiative (WHI), University de California, San Diego Clinical Center.

PARTICIPANTES

Participaron 459 mujeres a las que se estudió múltiples variables. Se utilizaron variables sociodemográficas (principalmente edad), cuestionarios y diarios del sueño, entrevistas psiquiátricas sobre desórdenes del sueño, metabolitos de melatonina en orina, oximetrías, actigrafías, resultados de salud (historia de diabetes, cáncer, cardiovascular...), mortalidad y horas de sueño.

RESULTADOS

La muestra de mujeres con un media de edad de 67,6 años, presenta un 42% de participantes con sueños <300 min o >390 min, pero de las 86 muertes que se produjeron, 50 de ellas pertenecían a dicho rango.
La supervivencia ajustada se estima en un 61% (54%–69%, 95% C.I.) para las pacientes que duermen menos de 300 minutos, en un 78% (73%–85%, 95% C.I.) para aquellas en las que la actigrafía cifra una duración de más de 390 minutos, y de un 90% (85%–94%, 95% C.I.) a aquellas que duermen entre 300–390 min. Es decir, la escasa duración del sueño así como la excesiva están asociados a una reducción significativa de la supervivencia frente a descansos entre 300–390 min.
El tiempo en la cama, la eficiencia del sueño y los tiempos de excreción de metabolitos de melatonina también se identifican como factores de riesgo para la mortalidad global.
Los registros de la actigrafía, son sustancialmente menores que los diarios de sueño de las pacientes y no se correlacionan bien con la estimación subjetiva de la duración del sueño.
La eficiencia del sueño se correlaciona con la duración del sueño ($r= 0.47$, $P<0.001$).

QUÉ APORTA ESTE ARTÍCULO A SUEÑO

El estudio confirma que la medición objetiva el sueño es más fiable que la subjetiva.
El estudio confirma que el defecto y el exceso de sueño en mujeres mayores disminuye la supervivencia global.

PUNTOS ESENCIALES QUE PUEDEN SER DIFUNDIDOS EN REDES

- Dormir habitualmente 300 y 390 minutos, eleva la supervivencia global.
- El tiempo en cama, la eficiencia del sueño y las curvas adecuadas de excreción de melatonina se identifican como factores de riesgo.
- La eficiencia del sueño se correlaciona con la duración del sueño.

06/06/2017