

## ¿Por qué beber alcohol por la noche hace que duermas peor?

- El alcohol interfiere en los patrones normales de sueño, especialmente en la fase REM Uno de los mayores riesgos de consumir alcohol antes de acostarse es que se desarrolle una dependencia a este. Cómo influye en el organismo el consumo diario de cerveza ¿Cuánto tiempo dura el alcohol en sangre? Tabla por bebidas



EuropaSur

beber alcohol noche hace duermas

[https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/beber-alcohol-noche-hace-duermas\\_0\\_1874212851.ht...](https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/beber-alcohol-noche-hace-duermas_0_1874212851.ht...)

Mercedes Fernández

Sábado, 10 febrero 2024

Una copa y a dormir. Esa es la creencia porque el alcohol tiene un efecto sedante al principio, pero es una percepción errónea porque interfiere en los patrones normales de sueño, especialmente en la fase REM, que se encarga de hacer que tengas un sueño reparador. Aunque al principio el alcohol tenga ese efecto de somnolencia, a medida que el cuerpo lo procesa, puede tener un efecto estimulante, interrumpiendo el sueño profundo y la calidad de este.

El alcohol eleva el ritmo cardíaco, por lo que irte a la cama con unas copas de más o simplemente con una copa conseguirá acelerar tu corazón. El sueño está diseñado para que se relajen las pulsaciones del corazón y la tensión arterial, por lo que favorece el descanso. Sin embargo, el efecto que produce el alcohol no solo dura después de tomarte una copa, sino que permanece bien entrado el sueño.

### Aumento de la frecuencia cardíaca

Un estudio realizado para medir el impacto del consumo nocturno de alcohol en la función cardiovascular y autónoma nocturna, en el que participaron un total de 26 adultos sanos de 30 a 60 años entre los que se encontraban 11 personas del género femenino, determinó que se aumentaba la frecuencia cardíaca después de tomar alcohol antes de dormir.

La prueba consistió en que durante tres noches los participantes se sometieron a registros polisomnográficos de laboratorio (PSG) en los que se observaron diferentes dosis de alcohol. Por un

lado, la **baja** que era una bebida estándar para mujeres y dos bebidas para hombres, también una **alta** que eran tres bebidas estándar para mujeres y cuatro bebidas para hombres y, por último, el **placebo** que era la ausencia de **alcohol**.

Se administraron en orden contrapesado antes de acostarse. Esto llevó a niveles promedio de **alcohol** en el aliento a la hora de acostarse de hasta el **0,02% para las dosis bajas** y alrededor del **0,05% para las dosis altas**. La función autónoma y cardiovascular se evaluó mediante electrocardiografía, cardiografía de impedancia y monitorización de la presión arterial latido a latido.

La prueba determinó que la ingesta de **alcohol** antes del sueño en un **aumento general de la frecuencia cardíaca nocturna** y los cambios siguieron diferentes patrones nocturnos dependientes de la dosis.

## Riesgos de beber antes de dormir

Beber **alcohol** está relacionado con un **mayor riesgo de apnea del sueño**, en general, y con la aparición de ronquidos ya que actúa sobre los músculos de las vías respiratorias superiores, interrumpiendo el proceso habitual de respiración. Además, de **apnea obstructiva del sueño** que, con la ingesta de **alcohol**, se agrava en quienes ya tenía este problema de salud.

A pesar de tener todos estos efectos perjudiciales, uno de los mayores riesgos de consumir **alcohol** antes de acostarse es que se desarrolle una **dependencia a este**.

Un estudio que probaba el **alcohol** como "ayuda para dormir" descubrió que **dos docenas de adultos** con insomnio pero **sin antecedentes de dependencia del alcohol** dormían, en un principio, un poco más después de consumir un poco de **alcohol** antes de acostarse, pero **los efectos desaparecían** al cabo de una semana y los **participantes** empezaban a **augmentar su consumo de alcohol** para **conciliar el sueño**.