

# HORARIO DE SUEÑO IRREGULAR, ¿CUÁL ES SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA DEPRESIÓN?

Una **rutina de sueño constante puede hacer más que mantenerte bien descansado(a)**, pues una nueva investigación publicada en la revista npj Digital Medicine sugiere que, **mientras más cambios haya en tu horario de sueño, peor será tu estado de ánimo y tus síntomas de depresión.**

Los investigadores de Michigan Medicine dieron seguimiento a los patrones de sueño de pasantes de la carrera de medicina durante su primer año de residencia. El **horario de sueño irregular puede aumentar el riesgo de depresión de una persona tanto como dormir menos horas en general o quedarse despierto hasta tarde la mayoría de las noches**, indicó el estudio.

Los científicos utilizaron monitores de actividad física para determinar el sueño y la actividad de más de 2,100 médicos novatos. **Recopilaron datos pidiendo a los pasantes que reportaran diariamente su estado de ánimo en una aplicación de teléfono inteligente, y que realizaran pruebas trimestrales para detectar signos de depresión.** Los investigadores dieron seguimiento a la información durante un promedio de dos semanas antes de que comenzaran las pasantías de los médicos y cuatro meses durante su año de pasantía.

Los pasantes ya tenían jornadas laborales largas e intensas y horarios irregulares, lo que los convirtió en un grupo de fácil estudio. Con una edad promedio de 27 años y habiendo completado sus títulos de medicina, no eran representativos de la población en general.

**«Por primera vez, estos dispositivos nos permiten registrar el sueño durante largos períodos de tiempo y sin esfuerzo por parte del usuario»**, señaló la doctora Cathy Goldstein, profesora asociada de neurología y médica en el Centro de Trastornos del Sueño de Michigan Medicine.

Los **pasantes cuyos dispositivos mostraron que tenían horarios de sueño variables mostraron más probabilidades de obtener una puntuación más alta en los cuestionarios estandarizados de síntomas de depresión y de tener calificaciones diarias más bajas del estado de ánimo**, al igual que los que se quedaban despiertos hasta tarde o dormían menos horas, destacaron los autores.

Los **resultados se suman a lo que ya se sabe sobre la asociación entre el sueño, el estado de ánimo diario y el riesgo de depresión a largo plazo**, agregaron.

El doctor Srijan Sen, líder del Intern Health Study, una gran investigación financiada por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos y la Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio, dijo que estos **«estos hallazgos resaltan la consistencia del sueño como un factor subestimado para vigilar la depresión y el bienestar»**.

Vía: Health Day News