

# *Científicos aseguran que la falta de sueño aumenta sensibilidad al dolor*

---



Un estudio publicado en la revista Nature asegura que la falta de sueño aumenta la sensibilidad a estímulos dolorosos y reduce la eficacia de los analgésicos comunes como el ibuprofeno o la morfina.

Investigadores estadounidenses sugirieron que dormir más o en su defecto, consumir sustancias estimulantes como la cafeína, alivia las molestias con mejores resultados que los calmantes.

Los especialistas usaron ratones para medir la relación entre pérdidas de sueño agudas o crónicas y la sensibilidad hacia estímulos dolorosos.

Privaron de sueño a los roedores con entretenimiento, mediante juguetes y actividades, imitando el comportamiento de las personas quienes reducen sus horas de descanso al ver la televisión en la noche.

La sensibilidad al dolor fue evaluada al exponer a los ratones a cantidades controladas de calor, frío, presión, y capsaicina (contenido en los pimientos picantes) y midiendo cuánto tardaba el animal en reaccionar.

Tras cinco días de privación moderada de sueño aumentó significativamente la sensibilidad al dolor en los animales sanos, y los analgésicos comunes no surtían efecto, detalló el estudio.

En cambio, sustancias neuroestimulantes como la cafeína o el modafinilo inhibieron la hipersensibilidad en los ratones privados de sueño.

Según los especialistas, esas drogas ayudarían a romper el ciclo de dolor crónico por el cual la molestia perturba el sueño y aumenta la sensibilidad del paciente, pues el organismo no logra descansar.

Los investigadores, en vez de consumir analgésicos, recomiendan imponer a los pacientes mejores hábitos de sueño o medicamentos para el insomnio por la noche, junto con agentes que incrementen el nivel de alerta durante el día.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/ciencias/129264-cientificos-aseguran-que-la-falta-de-sueno-aumenta-sensibilidad-al-dolor>



**Radio Habana Cuba**