

Asociación entre el hábito de siesta y la prevalencia de cardiopatía en una cohorte poblacional

Beatriz Martín Carro(1), Pablo Pérez Sánchez(1), Antonio Sánchez Puente(2), Amalia Martín Gallego(1), Lydia González González(1), Leticia Nieto García(1), María Concepción Ledesma(3), Darian Montes de Oca Riesgo(4), Candelas Pérez del Villar(5), Irene Varas Marcos(1), Jesús Rodríguez Nieto(5), Paz Muriel(6), José Carlos Moyano Maza(7), María Isidoro García(7) y Pedro L. Sánchez(5) de (1)Servicio de Cardiología. Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca, Salamanca - España, (2)Servicio de Cardiología. Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Cardiovasculares (CIBER-CV), Madrid - España, (3)Centro de Atención Primaria Peñaranda de Bracamonte, Peñaranda de Bracamonte (Salamanca) - España, (4)Servicio de Medicina Interna. Hospital Virgen de la Concha, Zamora - España, (5)Servicio de Cardiología. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, Salamanca - España, (6)Centro de Atención Primaria La Alamedilla, Salamanca - España y (7)Departamento de Bioquímica Clínica. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, Salamanca - España

Introducción: La siesta es un hábito frecuente en poblaciones mediterráneas, pero su relación con la salud cardiovascular es controvertida. La evidencia disponible es variable y limitada en estudios poblacionales. El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre el hábito y la duración de la siesta y la presencia de cardiopatía en adultos de población general.

Métodos: Estudio transversal en 2.063 adultos de una cohorte poblacional, seleccionados mediante muestreo aleatorio estratificado por edad, sexo y área de residencia. Se analizaron variables clínicas, factores de riesgo cardiovascular y presencia de arritmias, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardiaca y valvulopatías. El hábito y la duración de la siesta se recogieron mediante cuestionario estructurado. La asociación entre siesta y cardiopatía se analizó mediante modelos de regresión logística ajustados por edad, sexo, diabetes, hipertensión, dislipidemia, tabaquismo, consumo de alcohol, nivel de actividad física y dieta.

Resultados: El 56,5% de los participantes refirió hábito de siesta, con una duración mediana de 30 [20–60] minutos. Tras ajuste multivariable, el hábito de siesta se asoció con mayor probabilidad de arritmias (OR 1,53; IC 95%: 1,02–2,29; p=0,038), especialmente cuando su duración superaba los 30 minutos (OR 1,92; IC 95%: 1,24–2,98; p=0,004). No se observaron asociaciones significativas con cardiopatía isquémica, insuficiencia cardiaca ni valvulopatías.

Conclusiones: En esta cohorte poblacional, el hábito de siesta y su mayor duración se asocian con mayor prevalencia de arritmias, sin relación con otras formas de cardiopatía. Estos hallazgos sugieren que los patrones de sueño diurno podrían estar relacionados con alteraciones del ritmo cardíaco e invitan a considerar los hábitos de sueño en la evaluación del riesgo cardiovascular.