

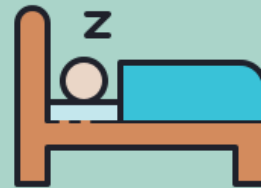
Asociación Entre la Hipertensión Arterial y la Reducción de las Horas de Sueño

Estudio cruzado, controlado y aleatorizado

PARTICIPANTES SANOS

♀ = 9 ♂ = 11

edad 23.4 ± 4.8 años



RESTRICCIÓN: 4 h sueño/noche
CONTROL: 9 h sueño/noche

La reducción de las horas de sueño provoca una **elevación persistente de la presión arterial** en el monitoreo de 24 horas y durante el tiempo de descanso.



Presión arterial 2.1 mmHg
[IC 95%, 0.6–3.6], $p = 0.016$



Función endotelial
 $p < 0.001$



Norepinefrina plasmática
 $p < 0.011$

Estudio *post hoc* demostró que particularmente en las mujeres, el aumento de la presión arterial sistólica en el monitoreo de 24 h fue de 8.0 mmHg, $p (< 0.001)$ y durante el sueño fue de 11.3 mmHg ($p < 0.001$).

Hypertension

Effects of Experimental Sleep Restriction on Ambulatory and Sleep Blood Pressure ...

Julio 2021

10.1161/HYPERTENSI
ONAHA.121.17622

Mayo Clinic, Rochester,
EE.UU.

La reducción de las horas de sueño se asocia con aumento persistente de la presión arterial de 24 horas y de la presión arterial durante las horas del sueño; los efectos adversos se observan a pesar del control estricto de la ingesta y el peso.

Resumen SIIC

[Restricción Experimental del Sueño y Presión Arterial en Adultos Jóvenes Sanos](#)



Ingrese al ReSIIC