



■ Asegurando un buen dormir: importancia y recomendaciones para un buen descanso

Debido al estilo de vida muchas veces las personas tienen problemas para dormir o no descansan las horas suficientes. ¿Por qué es tan importante? ¿Cómo lograr un buen dormir?

Dormir es fundamental para cualquier ser vivo y más aún la calidad del sueño, para que el cuerpo descanse, se regenere y se prepare para el día siguiente. Cuando la calidad de sueño no es buena, no se descansa y se alteran los ciclos normales del organismo pudiendo causar ciertos problemas a la salud.

■ ¿Por qué es importante tener un sueño saludable?

Dormir es una de las funciones necesarias para mantener el correcto funcionamiento del cuerpo en los seres vivos. Esto es porque cuando dormimos el cuerpo realiza una serie de funciones biológicas básicas para la vida como descansar y reponer energías, aprender información, almacenar recuerdos y descansar el corazón y sistema vascular, entre otros. Cuando se duerme mal, el organismo no descansa lo suficiente y sus procesos normales pueden verse alterados.



El mantener un buen descanso (o higiene del sueño) es importante para la salud en general. Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente la persona puede sentirse cansada y sin energías, no piensa con claridad o no es capaz de reaccionar con rapidez y finalmente puede afectar el rendimiento físico y mental. Incluso puede afectar el estado de ánimo de las personas estando más irritables o incluso llegar a desarrollar una depresión. A largo plazo, la privación del sueño está asociada a un mayor riesgo de presentar ciertas enfermedades como la hipertensión, enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, obesidad y diabetes.

■ ¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

La cantidad de horas de sueño necesarias varía según la persona y edad:

- La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche.
- Los recién nacidos, por otro lado, duermen entre 16 y 18 horas al día.
- Los niños en edad preescolar duermen entre 11 y 12 horas al día.
- Los niños y adolescentes en edad escolar necesitan, por lo menos, 10 horas de sueño todas las noches.

Algunas personas creen que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen. Pero no hay evidencia al respecto.



■ ¿Cómo lograr un buen dormir?

Para mejorar los hábitos del sueño y lograr un mejor descanso al momento de dormir, se han establecido una serie de recomendaciones:

- 1. Asegurar un lugar de descanso placentero y relajado.** El lugar de descanso debe ser tranquilo, sin mucho ruido y cómodo.
- 2. Regular la exposición a la luz natural.** La luz natural contribuye a mantener un ciclo de sueño saludable. Es importante que el lugar esté oscuro o tenuemente iluminado al momento de dormir, e iluminado al despertar.
- 3. Usar la cama para dormir.** El cerebro suele asociar ciertos lugares a funciones específicas, por lo que se debe evitar ocupar la cama para ver televisión.
- 4. Evitar dormir siesta durante el día.** La siesta puede alterar los ciclos normales del sueño.
- 5. Evitar consumir alimentos antes de acostarse.** Es preferible evitar consumir alimentos muy pesados o estimulantes antes de dormir dado que pueden atrasar el ciclo del sueño.
- 6. No consumir sustancias estimulantes antes de dormir.** Evitar el alcohol, la cafeína y la nicotina (cigarrillo) contribuirá a tener un mejor descanso.
- 7. Realizar ejercicio durante el día.** El mantener una vida activa facilita un buen descanso. Es importante dejar los ejercicios más intensos para la mañana o tarde, mientras que en la noche pueden realizarse ejercicios de relajación para lograr un buen dormir.



Si es que no se puede lograr un buen descanso ya sea por interrupción del ciclo de sueño o dificultades para conciliarlo, es recomendable consultar con un especialista que evaluará el caso e indicará el tratamiento más apropiado.

Mantener un buen sueño es esencial para cualquier ser vivo. El dormir permite al organismo descansar y recuperarse, asegurando la energía necesaria para el día siguiente. Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente se alteran sus ciclos normales, aumentando también el riesgo de presentar enfermedades metabólicas, cansancio y malhumor, además de mala concentración e irritabilidad. Es importante dormir el tiempo suficiente conforme a la edad y consultar a un especialista si las dificultades para conciliar el sueño son persistentes.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*

■ Referencias

Clínica Las Condes. *¿Por qué es importante dormir bien y cómo hacerlo?* s.f. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Enfermedades-Respiratorias/Programa-Trastornos-Respiratorios-del-Sueno/Noticias/Te-puede-interesar/Por-que-es-importante-dormir-bien-y-como-hacerlo> (último acceso: 22 de agosto de 2018).

Medline. *Buen dormir*. 15 de mayo de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html> (último acceso: 22 de agosto de 2018).

National Sleep Foundation. *Recomendaciones para una buena higiene del sueño*. 2009. www.sleepfoundation.org (último acceso: 22 de agosto de 2018).

NIH Publication No. 13-58005 July 2013 (último acceso: 07 de marzo 2019)



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl