



## Higiene del sueño:

¿eres una de esas personas que le cuesta dormirse o quedarse dormido? No te preocupes, es más habitual de lo que parece. De hecho, según la Sociedad Española del Sueño estima que entre el 20% y el 48% de la población española está en esa situación

El sueño es una necesidad fisiológica básica, y su falta o mala calidad afecta a todas las personas en todas sus facetas, tanto en la física como en la psicológica e incluso en la social.

Hay una expresión que demuestra cuáles son los efectos de los problemas del sueño:

- ¿te ha pasado un tren por encima? Además, tienes un humor de perros-
- No. Es que he dormido mal-

No dormir bien, impide que el organismo y en concreto nuestro cerebro, se recupere de la actividad realizada. Esto no se puede mantener durante mucho tiempo.

Para que el sueño sea considerado de calidad tiene que reunir tres requisitos: Calidad, profundidad y continuidad.

Por suerte, el sueño es una conducta y como tal se puede actuar sobre él. Si, podemos mejorar nuestro sueño con algunos sencillos hábitos. En esta campaña vamos a mostrarte cómo puedes tomar el control sobre tu sueño y tu descanso porque hay una cosa que no conviene olvidar:

## A mayor calidad del sueño, mayor calidad de vida

### Horarios y número de horas

#### 01 Mantén unos horarios estables,

El ser humano se mueve por un reloj biológico (ciclos circadianos) y está preparado para dormir de noche y activarse de día. Algunas investigaciones hablan de cronotipos (perfiles individuales de sueño) y básicamente son dos: diurno si estamos más activos en las primeras horas del día o nocturno (si lo estamos en las últimas). En teoría pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, aunque nuestra edad determina el número de horas que necesitamos. Seguir unos horarios fijos (con pequeñas variaciones los fines de semana) y compensar nuestro cronotipo, ayudará a establecer las rutinas que a nuestro cerebro tanto le gustan.

### Desactivación antes de dormir

#### 02 Olvídate de los dispositivos multimedia antes de dormir

Está totalmente desaconsejado realizar actividades estimulantes antes o muy cercanas al sueño. Nuestra activación sigue una inercia y le lleva un tiempo desaparecer. Debemos evitar el uso de dispositivos multimedia (especialmente con contenido de mucha intensidad emocional y con altos niveles o contrastaste lumínicos). De hecho, se recomienda realizar actividades de relajación (por ejemplo, la respiración diafragmática) antes de acostarnos.

### Alimentación

#### 03 Dieta equilibrada y ejercicio físico son buenos amigos del sueño

Aunque hay alimentos que son "prosueño" porque propician la segregación de melatonina (hormona del sueño), como los aguacates o la piña entre otros, es casi más importante evitar la ingesta de otros que son "antisueño" como las bebidas estimulantes (café, té, etc.), excesivamente azucaradas, u otras muy especiadas o picantes.

Por otra parte, practicar deporte de forma habitual (no a menos de dos horas de dormir, y menos si es intenso), ayudará a que el cuerpo solicite su descanso cuando llega la noche.

### Entorno físico

#### 04 Entorno limpio, fresco, con poca luz y ruido

Debemos establecer nuestro dormitorio como un "centro especializado del sueño". Procurar que esté bien aislado del entorno, facilitando la regulación de luz solar y artificial (persianas y lámparas dónde haga falta, facilitará que nuestro ritmo circadiano se sincronice con el exterior.

Además, bajar levemente nuestra temperatura corporal también facilita el sueño (el cuerpo lo hace de forma natural). Como habrás podido comprobar en los calurosos veranos se hace muy difícil dormir.

Escoger un colchón y almohada de dureza y altura adecuada a ti también ayudarán a un mayor y mejor descanso

## Por una universidad (+) saludable

Universidad de Extremadura, pone a su disposición el siguiente enlace a webinar:

Webinar online en directo, duración máxima 90 minutos.

SUEÑO Y DESCANSO

02/junio/2021

10,00 h.



## ¡Juntos para mejorar nuestra salud!