

## Por tu salud...

### Dormir bien, vivir mejor, cuestión de hábitos

Dormir bien es fundamental. Nos permite vivir más y mejor, además de tener un aspecto más esbelto y vivir más feliz.

**¿Qué es dormir bien?** Lo cierto es que no siempre es sinónimo de dormir, sino que se trata de un escalafón más: es dormir, pero hacerlo de forma adecuada.

Para ello son importantes varios **factores**: el tiempo que se duerme (es recomendable dormir un mínimo de ocho horas diarias), las características de la cama donde se descansa, la postura que se adopta, el ambiente que nos rodea y hasta nuestros hábitos de vida.

Como ve, son muchos los factores que influyen en el descanso óptimo. Lo cierto es que vale la pena controlarlos, ya que pueden aportarnos grandes beneficios. Y es que los beneficios de **“dormir bien”** se hacen patentes durante todo el día: nos ayuda a permanecer sanos, mejora nuestra capacidad de atención, de creatividad e incluso de memoria, etc. A su vez, nos evita molestias como sobrecargas en la espalda, alteraciones en los niveles de azúcar en sangre, pérdidas de elasticidad muscular, alteraciones del equilibrio mental, el estado anímico y el rendimiento laboral.

Un estudio reciente efectuado por investigadores alemanes ha evidenciado que el cerebro aprovecha las horas de sueño para organizar la información registrada durante el día.

Estudios científicos afirman que las alteraciones del sueño pueden agravar problemas médicos y psiquiátricos y, a su vez, esos problemas producen alteraciones en la calidad del sueño. Es decir, que las enfermedades y el dormir tienen una relación bidireccional bien peligrosa, ya que una afecta a la otra y la otra afecta también a la primera.

Por todo esto, debemos poner cuidado en los factores que alteran nuestro buen dormir, pues **dormir y salud** suelen ser en muchas ocasiones términos muy estrechamente vinculados.

#### Consejos para un buen dormir

Mantener un estilo saludable de dormir puede ayudarnos a obtener una mejor calidad de nuestro sueño. Basta con emprender una serie de rutinas previas que preparen nuestro organismo para el descanso. Es lo que los expertos denominan **‘higiene del sueño’**. Citaremos algunos:

1. Afronte los primeros minutos del día de forma alegre y optimista.
2. Evite usar relojes despertadores fuertes y/o estridentes.
3. Utilice música relajante. Los sonidos de naturaleza, mares o bosque, son adecuados para iniciar el sueño.
4. Evite “picar” cosas dulces antes de dormir.
5. Duerma en un lugar alejado de ruidos y perturbaciones.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

## Dormir bien, vivir mejor, cuestión de hábitos

- No vea programas ni películas que sean excesivamente estimulantes para el cerebro antes de dormir.
- Utilice calcetines en la cama si nota discomfort por tener los pies fríos.
- Antes de dormir adquiera la costumbre de leer libros y/o revistas que aborden temáticas relajantes, espirituales, etc.
- Programe sus actividades del día siguiente y anótelas en un bloc. Le dará la impresión de que *“ha concluido el día”* y nada queda pendiente sin anotar.
- Acuéstese tan pronto como pueda.
- Aleje cualquier aparato eléctrico de la cabecera de su cama. Manténgalos alejados más de 1 metro de su cabeza.
- Regule la temperatura de su dormitorio a niveles ni superiores a los 21° C.
- Cene de forma ligera, sin excesos, con alimentos ricos en proteínas y una o dos piezas de fruta.
- Evite comidas que sepa que le producen hipersensibilidad, como pueden ser los derivados lácteos y/o con gluten.
- Muchos medicamentos pueden interferir en la calidad del sueño. Consulte con su médico.
- Evite absolutamente la cafeína. Muchas personas sufren sus efectos muchas horas después de haberla consumido.
- Si tiene sobrepeso, intente bajar algunos kilos. El sobrepeso puede incrementar el riesgo de apnea de sueño.
- Realice ejercicios de estiramiento por la mañana tiene beneficios, como sentirse con más energía y alerta para el resto del día, más contento y relajado.
- Levántese a la misma hora todos los días de la semana. Dormir mucho los fines de semana no compensa el déficit de sueño del resto de la semana.
- Ponga la alarma en el horario exacto en que tiene que levantarse. Evite la costumbre de desactivar el despertador cada 5 minutos para quedarse en la cama un rato más: sólo fomenta la pereza.
- Una habitación a oscuras es ideal para dormir pero podemos aprovechar la luz del día como estímulo para levantarnos. Cuando se haya despertado, levántese y abra la ventana por completo: la luz del sol le hará despejarse más rápidamente.
- Retire el reloj de su vista. Evite mirarlo a cada momento.
- Desayune proteínas. El desayuno es la comida más importante del día: tome un desayuno rico en cereales y frutas.

**Fuente:**

[www.institutferran.org/documentos/guia\\_dormir\\_bien.pdf](http://www.institutferran.org/documentos/guia_dormir_bien.pdf); [www.vivirsalud.com](http://www.vivirsalud.com)  
<http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/10/habitos/>



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**