

Por tu salud...

Descansa bien para vivir mejor: la almohada



Por regla general, dedicamos un tercio de nuestra vida a dormir. Esto supone, cerca de 7,5 horas al día, 1,3 semanas al mes, 5,6 semanas al año. Si logramos alcanzar los 75 años de edad habremos dormido 205.875 horas, lo que equivale a 23,5 años de nuestra vida. ¡¡¡ Como para no aprovecharlos y descansar bien!!!

Tres son los grandes pilares en los que se fundamenta nuestra salud y bienestar: actividad física moderada y frecuente, una alimentación equilibrada y saludable, así como tener un sueño relajado y reconfortante durante las horas de descanso.

Consecuencias de dormir mal

Dormir, por lo tanto, es una condición indispensable para la vida. Según la Sociedad Española del Sueño, los problemas del sueño constituyen una traba para el bienestar del 45% de la población mundial. De cada tres personas, sólo una consigue tener un sueño sano.

La falta de sueño conlleva trastornos como la depresión, la ansiedad, el mal humor, la falta de atención, disminuye la concentración, el rendimiento laboral y aumenta el riesgo de sufrir un accidente en el lugar de trabajo. Por lo que no sólo afecta a nuestro bienestar sino también a nuestra capacidad productiva.

Las personas que duermen menos y peor desarrollan pensamientos negativos que conducen a estados de ansiedad social, que no sólo empeoran la vida laboral, sino que reducen la felicidad, según un estudio realizado en Binghamton, Nueva York. Por otro lado, según la Fundación Española del Corazón, los trastornos del sueño están entre los factores predictivos del riesgo cardiovascular. A largo plazo, la falta de sueño debilita las defensas del organismo, acelera el envejecimiento, consume energía

y daña las relaciones sociales. El sueño es una etapa de gran actividad para nuestro cuerpo en la que se realizan cambios hormonales, metabólicos, térmicos, mentales y de memoria que, cuando despertamos, nos permite continuar con nuestra vida de forma óptima. Una noche relajada y de sueño profundo se traduce en un despertar lleno de vitalidad. Un buen descanso ayuda a reparar física y psicológicamente nuestro cuerpo, lo que se traduce en un buen rendimiento diurno y un alto grado de buen humor. En definitiva, logramos obtener una mayor calidad de vida.

Cómo debemos dormir

La mejor postura para dormir es boca arriba, apoyando toda la columna sobre el colchón y manteniendo el cuello recto sobre la almohada sin ejercer presión sobre cuello y nuca. La almohada debe ser de altura media. Dormir boca abajo no es recomendable, ya que al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y los músculos del cuello pueden llegar a forzarse, lo que ocasiona dolor cervical. La almohada recomendada para esta postura debe ser baja.

Dormir de lado, es una opción intermedia que permite un buen descanso si se realiza adecuadamente. En todo caso es recomendable cambiar de postura ya que se pueden cargar mucho los muslos, hombros y caderas. Para esta postura se recomiendan almohadas de firmeza media o alta, dependiendo de la complexión de cada usuario.

El papel de la almohada

La almohada tiene que ejercer como punto de apoyo para la cabeza, no debe ser ni demasiado alta ni demasiado baja, ya que se



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

Descansa bien para vivir mejor: la almohada



podría forzar en exceso el cuello. Una buena almohada es la que presta el apoyo necesario al cuello y nuca en la posición predominante.

Como recomendación general las almohadas deben renovarse cada dos años o antes si notamos algún desperfecto en ellas que pueda afectar a nuestro descanso y salud o si hemos cambiado de colchón. Para descansar como el primer día que compramos la almohada es importante airearla todos los días y sacudirla para que su interior se mueva y no se apelmace. , así como para evitar la aparición de ácaros. También deben seguirse las instrucciones recogidas en la etiqueta para asegurar una adecuada conservación.

Dependiendo de las necesidades existen distintos tipos de tratamientos para asegurar el confort de todos los usuarios. Existen tratamientos anti-ácaros adheridos directamente a la composición de las fibras que componen la almohada, por lo que no se va con los lavados ni con el tiempo. Existen también otro tipo de tratamientos que se aplican sobre la superficie del tejido siendo también pero eficaces aunque se reduce la durabilidad del efecto.

Para evitar que los líquidos penetren en el tejido, existen tratamientos específicos anti manchas, que crean una barrera invisible alrededor de cada fibra para que sea un tratamiento duradero, seguro y eficaz.

Cómo seleccionar la almohada

No hay una almohada perfecta para todos los usuarios, sino que cada persona necesita un tipo de almohada y un tipo de tecnología específica. Para seleccionar la almohada más idónea para cada usuario, se deben responder a estas tres preguntas:

1. ¿En qué postura duerme? Piense en qué postura duerme para elegir la almohada ideal ¿firmeza baja, media o alta? Todo depende de su postural habitual al dormir.

2. ¿Qué tecnología quiere? Puede elegir entre fibra, viscoelástica, pluma y látex, según la postura y preferencias a la hora de dormir. No hay una tecnología mejor o peor, todo depende de las preferencias de cada usuario.

3. ¿Necesita algún tipo de tratamiento? Si sufre alergia a los ácaros del polvo necesitará usar complementos con tratamientos anti-ácaros que actúen durante la noche para asegurar su bienestar y descanso.

Otros consejos que ayudan para llevar una buena higiene del sueño.

- Horarios regulares acostarse/levantarse.
- Buenos hábitos de alimentación, dieta equilibrada rica en frutas y verduras evitando las grasas de origen animal.
- Evitar los excitantes; reducir/suprimir los consumos de café, té, cacao y bebidas con cafeínas 5 horas antes de acostarse.
- Practicar algún tipo de ejercicio de relajación (Yoga, Tai-chi, meditación,...).
- Hacer ejercicio regularmente, pero no inmediatamente antes de acostarse.
- Pasear a la luz del día, para facilitar el aumento de melatonina, que mejora el sueño nocturno.
- Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama: lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente, etc...
- Disponer de un entorno apropiado para dormir (silencioso, oscuro, con temperatura agradable entre 18 y 20 grados y bien ventilado).

Nuestro más sincero agradecimiento a la empresa Productos Kol, S.L. por su colaboración y consejos en la elaboración de la presente ficha.

Fuente: <http://asenarco.es/higiene-del-sueno/>. Asociación española del Sueño (Asenarco).
Prevenblog. <http://prevenblog.com/prevencion-cardiovascular-sueno-sano-felicidad/>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.