

SALUD LABORAL

nº 355

Aprende a descansar a pierna suelta durante toda la noche



Todos sabemos la importancia que tiene el descanso a la hora de nuestra salud. Pero más que intentar dormir más horas, debemos intentar tener un sueño de mejor calidad.

Dormir es una de las acciones más placenteras de las que goza el ser humano. Pasamos cerca de un tercio de nuestra vida en brazos de Morfeo y todos sabemos que buena parte de nuestra salud depende de la calidad del sueño. Sin embargo, a pesar de conocer este dato, pocas personas dan prioridad a disfrutar de un buen descanso. Además, para complicar más las cosas, los estimulantes, las bebidas energéticas o los dispositivos electrónicos interfieren en nuestro ritmo cardíaco y, por tanto, en la fase de sueño.

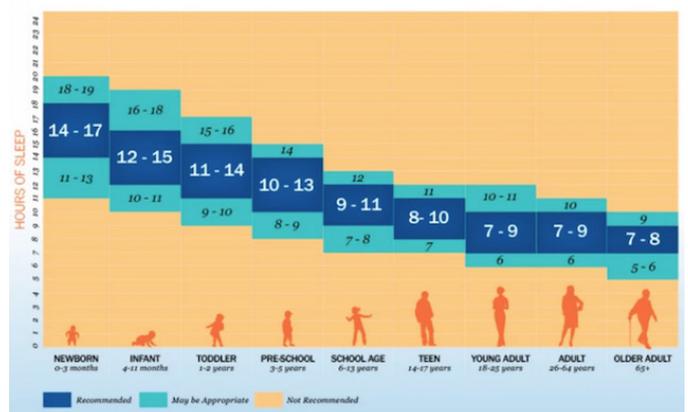
Pero, ¿cuántas horas hay que dormir para tener un buen descanso? Para responder a esta pregunta, un equipo de expertos en sueño de la National Sleep Foundation ha elaborado un estudio donde se indican las necesidades de sueño según la edad. La siguiente tabla nos muestra las horas mínimas y máximas que deberíamos dormir de acuerdo a nuestra edad.

Los expertos, sin embargo, matizan que no se puede precisar una cantidad exacta de horas de sueño ya que cada individuo es diferente.

CONSECUENCIAS DE DORMIR POCO O MAL

La falta de horas de sueño tiene consecuencias muy evidentes durante el día.

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



A nivel psicológico y mental:

- Cambios repentinos de humor.
- Tristeza.
- Irritabilidad.
- Actitud pesimista.
- Depresión.
- Aumento del estrés y de la ansiedad.



- Pérdida de memoria.
- Alteraciones en el habla.
- Dificultad para aprender, y para crear y resolver problemas.

A nivel fisiológico:

- Contracturas musculares en el cuello, cervicales y espalda.
- Problemas dentales.
- Dolor de cabeza, jaquecas.
- Aumento de los niveles de azúcar en la sangre, lo que favorece la diabetes y el aumento de peso.
- Disminución de la temperatura corporal basal, responsable de la constancia del ritmo cardíaco, lo que puede provocar arritmias o paradas cardio-respiratorias nocturnas.

CONSEJOS PARA PODER DORMIR MÁS Y MEJOR

Teniendo en cuenta la cantidad de tiempo invertido en descansar y la capital importancia que dormir supone para restablecer nuestro equilibrio físico y psicológico, resulta fundamental aprender qué pequeños gestos y costumbres en nuestro día a día nos pueden facilitar la tarea de conciliar el sueño en cuanto nos tumbemos en la cama.

En su libro *Que no me quiten el sueño* (Planeta), el Dr. Estivill, médico especialista en Medicina del Sueño, trata de cambiar el comportamiento de los adultos para que sean capaces de construir el entorno adecuado antes de acostarse. Y más aún en momentos como este, cuando sufrimos muchas más presiones laborales y personales y nos dejamos llevar por la tiranía de las nuevas tecnologías. Para ello, nos propone una serie de medidas higiénicas que nos pueden ayudar a construir el ambiente necesario para permitir que el sueño llegue:

- Mantener unos **horarios regulares** para la hora de acostarnos y despertarnos.
- Procurar que nuestro **dormitorio sea confortable** y evitar tener aparatos electrónicos.
- **Mantener la temperatura** de la habitación entre 22º y 23ºC.
- **No llevarse el trabajo a casa.** Hay que utilizar el dormitorio para dormir y no para trabajar.

- **Alimentarse adecuadamente**, evitando cenas abundantes y tomando ensaladas, verduras o pastas.
- **Evitar el ejercicio fuerte** antes de acostarse.
- Evitar el consumo de **sustancias estimulantes** seis horas antes de irse a la cama.
- Establecer **horarios regulares** para las actividades cotidianas.
- Seguir una **rutina previa** al acostarse que nos ayude a desconectar, como practicar yoga o tomar un baño caliente.
- **Evitar acostarse** después de una situación de estrés: llegada del trabajo, una discusión...
- **En las dos horas previas al sueño, hay que desconectar móviles y ordenadores.**
- **Siestas sí, pero cortas:** Dormir la siesta es beneficioso para continuar con energía el resto del día, pero no si son extensas. Un máximo de 20 minutos nos sentará fenomenal. Más, no.
- **Si no consigues dormirte, levántate:** dar vueltas y vueltas en la misma posición durante horas no acelerará el proceso.

Si el problema de no dormirte persiste, debemos acudir a un especialista para descartar padecer insomnio o algún trastorno del sueño. De igual modo, aquellos que consigan dormir sin problema pero sufran múltiples despertares a lo largo de la noche, deben poner remedio a su situación ayudados por un profesional (a veces se trata de una desincronización del ciclo del sueño, pero también puede responder a otros problemas de salud como la depresión).

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

