



HIGIENE DEL SUEÑO



Departamento de Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud

ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	¿Sabías qué?	4
3.	Consejos prácticos	5
4.	Es importante recordar que...	8



Introducción

El ser humano necesita dormir y esto sucederá de forma natural aunque la persona no quiera. Sin embargo, **no se trata solo de dormir, es necesario hacerlo un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad**, es decir, que sea reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia.

Con siete-ocho horas de sueño, somos más felices y sanos. Una de las señales de no dormir lo suficiente es la irritabilidad. Puede invadirnos la tristeza y ansiedad. También bajamos el rendimiento en trabajo y estudios. A esto hay que añadir que las personas con déficit de sueño suelen pedir más bajas médicas y son propensos a sufrir más accidentes.

Dormir ayuda a mejorar nuestro estado de alerta. Además de pérdidas de memoria y recuerdos, las personas que descansan poco o mal se vuelven más lentas y menos precisas. **“Esta falta de sueño puede promover una alteración en el habla y dificultad para instruirse, crear y resolver problemas”**, señala el Instituto de Medicina del Sueño.

Dormir no es un lujo, sino una necesidad básica para la supervivencia.



Cuando dormimos poco existe un mayor riesgo de:

- 1. Sufrir un accidente.** Según la **Fundación Nacional del Sueño** en Estados Unidos, dormir menos de seis horas triplica la probabilidad de tener un accidente por conducir con sueño debido a los efectos en la coordinación ocular.



2. Padecer gripe o catarros frecuentes. Dormir menos de las siete horas que plantea la **OMS** se asocia con un riesgo alto para contraer un resfriado. Por ello, un buen descanso facilita un sistema inmunitario fuerte.

3. Trastornos psicológicos. Ansiedad, emotividad acentuada, cambios repentinos de humor, tristeza, irritabilidad, actitud pesimista y aumento del estrés.

4. Falta de concentración y más problemas de memoria. Estar cansado afecta la capacidad de concentración y nos puede volver más olvidadizo. Esto puede dificultar el aprendizaje y la retención de conceptos.



¿Dedicamos al sueño las horas necesarias para que se puedan realizar correctamente todas estas funciones?, o ¿estamos durmiendo menos de lo que deberíamos?



¿Sabías qué?

- Durante la noche se producen distintos procesos bioquímicos. Es por ello, que el sueño constituye una actividad fundamental para todas las personas. **Si se altera la cantidad y la calidad de nuestro descanso, se suceden alteraciones en el organismo que causan un elevado malestar psíquico y físico.** En este sentido, cuidando el descanso lograremos ser lo más productivo posible y notaremos un mayor bienestar.



- La clasificación internacional de los trastornos del sueño, distingue dos grupos que pueden alterar el correcto descanso perjudicando una buena higiene del sueño. Por un lado, son todos aquellos factores desencadenantes que se encuentran en el **entorno de la persona (cambios de horarios, cambio de estación, ambientes ruidosos, etc.)**, en otras ocasiones, es **el propio individuo, quien, ya sea por unos hábitos inadecuados como consumo de café u otras sustancias, o por estrés o problemas psicológicos**, no consigue conciliar o mantener el sueño.

- **La edad** también es un componente a tener en cuenta a la hora de valorar una correcta higiene del sueño. Durante la infancia los periodos de sueño son mucho más prolongados, varían a medida que el niño crece, hasta llegar más o menos a los 25 años, momento en el que se suele perder la capacidad de iniciar el sueño en cualquier momento del día.
- Durante la noche pasaremos por varias fases en las que, poco a poco, progresaremos desde un adormecimiento inicial hacia un sueño más profundo. Son las denominadas **fase 1 (somnolencia), fase 2 (sueño ligero), fases 3 y 4 (sueño profundo) y fase REM (Rapid Eye Movements o movimientos oculares rápidos)**. Estos períodos se repiten de forma cíclica a lo largo de toda la noche y permitirán alcanzar un descanso completo.
- **El descanso elimina basura.** Los productos de la actividad neuronal que se acumula durante la vigilia los higieniza al dormir.
- **La cama es nuestro taller.** Dormir es el instante de reparación, restauración y memorización de todo lo que hemos gastado e instruido en el día.



Consejos prácticos

Las técnicas de higiene del sueño comprenden una serie de hábitos de conducta que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño. Es importante tener en cuenta que el sueño es un proceso activo y que debemos intentar llegar a la hora del descanso en las mejores condiciones posibles. Para ello, será adecuado mantener ciertos hábitos a la hora de acostarse y costumbres diurnas que facilitarán la llegada del sueño.



HÁBITOS DIURNOS

- Mantener siempre una misma rutina, intentado levantarse y acostarse siempre a la misma hora, incluyendo los fines de semana para prolongar sus beneficios y no interrumpir la rutina lograda. **Aunque no se haya dormido bien, debemos levantarnos siempre a la misma hora.**
- La **melatonina** es una hormona que se genera en ausencia de luz. Es la hormona que regula el **reloj biológico** de nuestro cuerpo y la encargada de informar a nuestro cerebro que ha llegado la hora de dormir. Mantener unos horarios, ayuda a normalizar su secreción. Por este motivo, es recomendable, por las mañanas, exponerse a la luz intensa, preferiblemente a la luz solar.
- Se ha demostrado que una **siesta aproximada de 15-20 minutos** resulta muy beneficiosa y favorece un estado de relajación y distensión durante el día, que ayuda a conciliar el sueño por la noche.
- **Realizar ejercicio físico regularmente**, pero evitándolo en las **tres horas** previas a la hora de dormir.
- **Evitar la ingesta de sustancias excitantes** como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- **Mantenga relaciones sociales satisfactorias** que faciliten un mejor estado de ánimo y mayor distracción.



HÁBITOS NOCTURNOS

- No se vaya a la cama con **hambre, sed o después de comer o beber demasiado**. Así evitara irse a la cama durante la digestión.
- **Reduzca la ingesta de líquido** al menos una hora antes de acostarse, con el fin de no levantarse y evitar interrupciones.
- Mantenga unas **condiciones ambientales de la habitación** apropiadas para dormir en lo que respecta a ruido y temperatura. También es muy importante un colchón y almohada adecuados.
- Establecer un **ritual relajante antes de acostarse**: leer, ver la televisión, escuchar música tranquila, mantener conversaciones agradables... Genere su propio ritual de sueño, realizando actividades que le resulten placenteras e induzcan somnolencia como: una ducha, leer. Evite todo aquello que exija atención en las horas previas al sueño (ordenador, internet, chats). Esto le ayudará a olvidar las tensiones.
- **La cama es para dormir**: evite realizar otras actividades como son, ver la TV, comer, etc. ya que no le permitirán relajarse.
- **Limitar el tiempo de permanencia en la cama** al período que dedica al sueño. No nos impongamos dormir, pues las obligaciones generan ansiedad y esta emoción es contraria al sueño.
- Evitar llevarse los **problemas** a la cama.






Si no puede dormir...

No hay que inquietarse ni angustiarse demasiado. Levántese de la cama y haga algo relajante, monótono y aburrido y no regrese a ella hasta que este somnoliento.



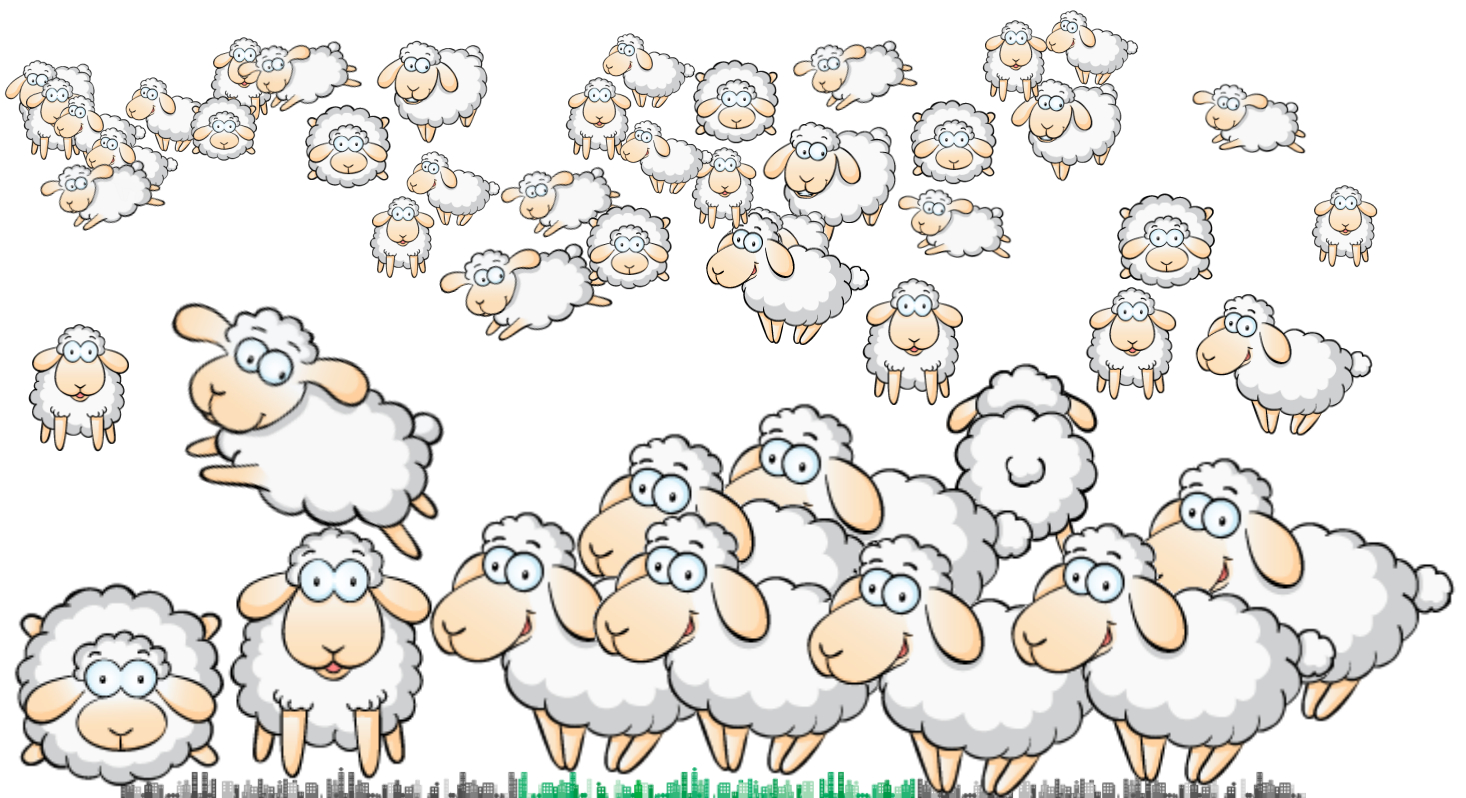
Es importante recordar que...

- **Solo un 5% de la población tiene suficiente descanso con menos de seis horas de sueño.** El 90% de los adultos necesita descansar entre 7 y 8 horas al día. Solo un 5% de la población, los conocidos como 'dormidores cortos', tienen bastante con 5-6 horas. El otro 5% son los longsleeppers (dormidores largos) que necesitan entre 9-10 horas.
- 
- **Las ojeras son el resultado de la falta de sueño.** Son la señal que no hemos descansado lo suficiente, no nos engañemos creyendo que son fruto de la genética o de la edad.
 - **El sueño no se puede recuperar.** "El sueño igual que el tiempo no se recupera, se malgasta". Solo se puede recuperar un 25% de lo que no hemos dormido durante la semana.
 - **Cuando se duerme, se queman más grasas.** Ese es el motivo por el cual, cuando nos levantamos, nos sentimos más ligeros que durante el resto del día. Además, según señalan estudios del **Instituto de Medicina del Sueño**, la falta de sueño también influye en la capacidad para procesar la glucosa, lo que puede inducir altos niveles de azúcar en la sangre y fomentar la diabetes o un aumento de peso.



- **Acostándonos a la misma hora, dejaremos de sufrir al oír el despertador.** Es algo básico para descansar bien. Cuando se retrasa la alarma del despertador es señal de que no se ha dormido lo suficiente. Las personas que descansan normalmente una media de seis horas tienden a posponer la alarma del despertador, tienen la necesidad de echar la siesta o duermen más durante el fin de semana. Esto aclararía por qué la gente que duerme ocho horas diarias, se despierta pronto los fines de semana que no sale. Es señal de una buena higiene del sueño.

Una buena higiene de sueño relaja los nervios, sosiega el espíritu y suelta las tensiones.



LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, 275.

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, nº. 3, 28014, de Madrid

Teléfono de urgencias: **900 269 269**

Teléfono de contacto: **914 183 240 / 902 363 860**

<https://www.fraternidad.com> - [Contacte con nosotros](#)