

Haz algo grande por tu salud

# #Duerme 1 Hora Más



Empresa Colaboradora:

 **R** 200  
AÑOS

**asisa** 

# En Asisa solo nos importa tu salud

## Por eso nos importa que duermas bien

¿Sabías que un adulto debería dormir entre 7 y 9 horas todos los días? Sin embargo, se estima que el 80% de los encuestados en un estudio reciente reconocen dormir menos de 7 horas diarias, lo que significa que estamos ante un problema de salud que afecta a la mayoría de la población española.

**Sí, la privación crónica de sueño nocturno es un problema de salud. Y eso es lo que más nos importa en**

**Asisa.** Por eso invertimos todos nuestros recursos en cuidar de la salud de las personas, incluyendo **una campaña destinada a conseguir que todos dediquemos más tiempo a nuestro descanso. En ella comunicamos los**

**beneficios del sueño saludable de una forma amena y rigurosa,** bajo la supervisión de la **Doctora Paula Giménez,** Directora de la Unidad del Sueño Clínica Vistahermosa del Grupo HLA y Delegada de Asisa en Alicante.

Pero aunque consigamos que te vayas una hora antes a la cama, puede que te cueste dormir o que no lo hagas con la suficiente profundidad. En eso también queremos ayudarte, ofreciéndote los **consejos para un sueño saludable y de calidad** que hemos incluido en este folleto.

Échales un vistazo.  
Tu salud te lo agradecerá...







## Empieza por saber por qué el sueño es tan importante para tu salud

*La cantidad y la calidad del sueño inciden de manera directa en el estado físico y mental, y se reflejan en la salud, el rendimiento y el ánimo.*

Dormir bien es importante desde la infancia hasta la vejez. Durante el sueño profundo aumenta la liberación de la hormona del crecimiento, se recupera la columna, se restauran los músculos, se refuerza el sistema inmune, se regulan los niveles de azúcar y el apetito... De ahí que dormir poco y mal aumente el riesgo de sufrir obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial o un infarto. En tanto que dormir bien nos protege incluso de las infecciones y hasta nos ayuda a tener mejor aspecto.

Mientras dormimos, nuestro cerebro fija los recuerdos y lo aprendido durante el día. También se repone del cansancio para permitir que nos concentremos, pensemos con claridad y reaccionemos con rapidez. Por el contrario, dormir mal se traduce en una disminución del rendimiento laboral y escolar y en un aumento del riesgo de accidentes.

En cuanto al estado de ánimo, la irritabilidad es una buena conocida de quienes tienen problemas para dormir, con la consiguiente dificultad para las relaciones interpersonales. Además, la falta continuada de sueño predispone a sufrir estrés, ansiedad e incluso depresión.



## Duerme lo justo, ni más ni menos

*Diferentes estudios han demostrado que el exceso de sueño es tan negativo para la salud como la privación del mismo, y aunque las horas exactas que debe dormir cada uno dependen de cada cual, hay unos rangos bien definidos para las distintas etapas vitales que nos pueden servir de guía.*

Se sabe que tanto el exceso como la privación de sueño son perjudiciales para los sistemas metabólico, endocrino e inmunológico. Y aunque es imposible fijar un patrón único en cuanto a las horas de sueño que cada uno necesita, los expertos sí establecen los límites mínimo y máximo de horas que debemos dormir para sentirnos bien y disfrutar de salud física, emocional y cognitiva.

Horas diarias de sueño recomendadas para cada etapa vital:

- **Recién nacidos (0-3 meses):** 14-17. El exceso puede alterar su desarrollo cognitivo o emocional al verse limitada su interacción con el entorno más cercano.
- **Lactantes (4-11 meses):** 12-15.
- **Niños pequeños (1-2 años):** 11-14. Dormir menos de lo debido se asocia a obesidad, hiperactividad, impulsividad y desarrollo cognitivo bajo.
- **Niños en edad preescolar (3-5 años):** 10-13.
- **Niños en edad escolar (6-13 años):** 9-11. Dormir poco dificulta el funcionamiento cognitivo, y en consecuencia supone un menor rendimiento académico.
- **Adolescentes (14-17 años) :** 8-10. Un sueño de corta duración a esta edad puede llegar a provocar un descenso en el nivel de alerta, accidentes, depresión o distimia, obesidad y bajo rendimiento escolar.
- **Adultos (18-64 años):** 7-9. Se ha encontrado relación entre sueño de corta duración y presencia de fatiga diurna, afectación psicomotora, accidentes, deterioro de la salud física y psicológica y bajo rendimiento académico o laboral.
- **Ancianos (> 65 años):** 7-8. Los ancianos que duermen las horas necesarias tienen mejor funcionamiento cognitivo, menos enfermedades físicas y mentales y mejor calidad de vida en general.



## Fíjate un horario para dormir y cúmplelo

*Compaginar el reloj biológico con la agenda laboral y social no es tarea sencilla, pero es imprescindible para dormir bien y que el sueño sea saludable.*

Todos los días, nuestro reloj biológico nos avisa de que ha llegado la hora de dormir. El sueño de calidad se inicia aproximadamente dos horas después del comienzo de la producción de melatonina, que se produce al inicio de la fase descendente de la temperatura corporal central y de la fase ascendente de la temperatura de la piel distal. Por su parte, el final del sueño ocurre espontáneamente unas dos horas después del inicio de la fase ascendente de la temperatura central y se asocia con una bajada en la temperatura de la piel distal y con el cese de la secreción de melatonina. Cuanto más nos alejemos de esta ventana temporal, que es nocturna por naturaleza, peor será la calidad de nuestro sueño.

Y aunque es casi imposible saber a qué hora exacta ocurre todo esto, te bastará con conocer cuál es tu tendencia natural para aplicar ciertas medidas que te ayuden a dormir mejor:

- Si eres de los que se activan por la noche, exponte a luz intensa a primera hora de la mañana, y no utilices dispositivos electrónicos ni hagas ejercicio físico intenso o tareas que exciten tu mente en las dos horas previas al sueño.
- Si eres de los que se despiertan al alba, evita la luz solar a primeras horas de la mañana, haz ejercicio físico bien entrada la tarde y aumenta tu exposición a la luz brillante a primeras horas de la noche. Dormir una corta siesta también puede ayudarte.

Existen argumentos a favor y en contra de la siesta. En cualquier caso, se recomienda limitarla a 20-30 minutos y, si se tiene mucho sueño, dormir unos 90 minutos seguidos, para despertar tras un ciclo completo

Una vez establecido el horario, acostarte y levantarte siempre a la misma hora te ayudará a dormir y, probablemente, no necesitarás ni despertador. Eso sí, debes procurar mantener tu horario incluso los días festivos, evitando que el desfase con tu descanso diario sea de más de dos horas.

## 4



# Establece tu ritual para conciliar el sueño

*Parece una paradoja pero no lo es: dormimos para descansar, pero cuanto más cansados estamos, más nos cuesta conciliar el sueño. Por eso es fundamental que llegues a la cama relajado.*

Librarse del estrés acumulado durante el día lleva su tiempo, y si intentas dormirte sin más, puede que no lo consigas. Para asegurarte un sueño reparador empieza a prepararte por lo menos con dos horas antes de dormir, entregándote a alguna actividad que te distraiga y te resulte relajante.

Llegado el momento, emprende el camino a la cama repitiendo siempre los mismos pasos: prepara la ropa que te pondrás al día siguiente, lávate los dientes, lee un rato (lecturas sencillas, que no requieran concentración) o escucha música (tranquila, sin grandes estridencias), etc. Si aún así tienes dificultades para conciliar el sueño, darte un baño de agua caliente puede resultar de gran ayuda.

También puedes recurrir a técnicas de control de estímulos, cuyo objetivo fundamental es establecer una asociación entre los estímulos presentes en la habitación y la generación del sueño (por ejemplo, que la cama se usa fundamentalmente para dormir), o de relajación, identificando el nivel de tensión muscular en las distintas partes del cuerpo y consiguiendo niveles profundos de relajación muscular.

Ten preparado además tu ritual para las situaciones en las que pasados 30-45 minutos no te hayas dormido: sal de la cama y de la habitación, haz algo monótono hasta que te entre el sueño y sólo entonces, vuelve a la cama.







## Elige bien tu dormitorio y lo que hay en él

*Para dormir y dormir bien, escoge la habitación más acogedora de la casa, la que mejor puedas aislar del ruido y la luz, la de temperatura más fácilmente regulable... y coloca en ella una cama amplia, con un colchón y una almohada confortables, vestida con tejidos naturales.*

Ten claro desde el principio que el dormitorio es única y exclusivamente para dormir. Sólo de este modo aceptarás para tal fin la habitación más oscura y silenciosa, verás con buenos ojos pintarlo en tonos neutros o pastel y evitarás aprovecharlo durante el día como despacho o sala de estar.

Una vez establecido el espacio, amuéblalo con lo indispensable. Básicamente, te basta con una buena cama. Y ni te plantees cómo ni dónde poner la televisión o el ordenador porque esos alteradores del sueño no deben entrar en tu dormitorio.

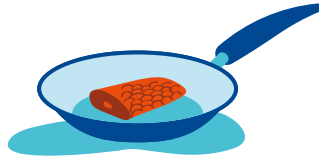
Elige un colchón de firmeza media, y no lo compres hasta que no te hayas tumbado en él durante unos cuantos minutos con quien vayas a compartirlo y os hayáis sentido a gusto en él.

La almohada, individual. Ni muy alta ni de pluma, que te permita mantener una continuidad adecuada de la columna con la cabeza.

Y en cuanto a la ropa de cama, elige tejidos naturales: algodón, lino (para las épocas más calurosas), seda o bambú. Preferiblemente sin estampar y en tonos claros. Si usas mantas, que sean de lana. Y si prefieres edredón, elige plumón en su interior.

Por último, algo muy importante: mantén el dormitorio aireado, limpio y ordenado.





## Haz que la cena te ayude a dormir

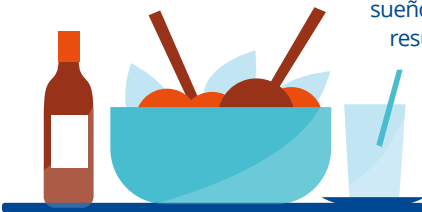
*No dormirás bien si te acuestas inmediatamente después de una copiosa cena, pero tampoco lo lograrás si te vas a la cama con hambre. Sin embargo, te asegurarás un sueño reparador si además de cenar a la hora apropiada y la cantidad justa, eliges adecuadamente los alimentos.*

Procura cenar dos horas antes de la hora a la que te vayas a acostar y al preparar la cena, ten muy presente qué alimentos te ayudarán a dormir y cuáles te impedirán conciliar o mantener el sueño.

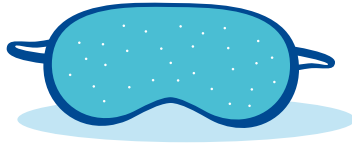
Si bien la susceptibilidad individual de cada persona puede ser determinante, es recomendable:

- Comer alimentos ricos en triptófano (precursor de melatonina y serotonina), como los lácteos, los plátanos, la carne, el pescado azul o los frutos secos (especialmente nueces), e hidratos de carbono de absorción lenta, como la miel en pequeña cantidad y el pan integral.
- Moderar el consumo de alimentos con alto contenido en aminas biógenas (tiamina e histamina) como los quesos curados.
- Evitar los alimentos que producen flatulencia, acidez o reflujo.
- Evitar los alimentos ricos en aminoácidos tirosina y fenilalanina (carne roja, huevos y jamón, por ejemplo) o en vitamina C (kiwi o naranja).

En cuanto a las bebidas, es conveniente excluir de la cena el té y el café (en realidad, deberías dejar de consumirlos 6 horas antes de la hora de acostarse), así como el alcohol en grandes cantidades (induce al sueño, pero será un sueño superficial que se romperá con facilidad y no resultará en absoluto reparador).



Un último consejo: si habitualmente duermes mal, prueba a eliminar de la dieta alimentos que puedan estar provocándote intolerancias alimentarias (lactosa, gluten, etc.).



## Duerme a oscuras y en silencio

*La exposición tanto a la luz artificial como al ruido, antes y durante el sueño, puede alterar la calidad del mismo y generar problemas de salud.*

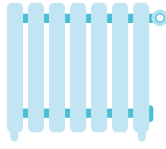
Cuando te estés preparando para conciliar el sueño, deja a un lado los dispositivos electrónicos (teléfono móvil, tablet, ordenador, libro electrónico, etc.) ya que la luz por ellos emitida retrasa la secreción de melatonina y, por tanto, el inicio del sueño.

Cerciórate de que la habitación está totalmente a oscuras, porque de no ser así te esperan un sueño de inicio tardío y superficial, y múltiples despertares. Si no puedes conseguir una oscuridad completa, utiliza un antifaz.

Y si en plena noche tienes que levantarte para ir al baño, procura encender pocas luces o, mejor aún, ninguna, para que de vuelta a la cama te duermas rápidamente, y la calidad de tu descanso sea óptima.

Para asegurarte un silencio absoluto y evitar un sueño de mala calidad (superficial con despertares frecuentes e incluso insomnio), aleja del dormitorio todos los objetos que emitan ruidos (relojes de péndulo o cucos, teléfonos móviles con sus múltiples avisos, etc.) y refuerza el aislamiento acústico tanto de paredes como de ventanas, de manera que ni los vecinos ni el ruido de la calle (el tráfico, los servicios de limpieza, el camión de la basura, los alborotadores nocturnos, etc.) te impidan dormir bien.





## Cuida la temperatura

*Los niveles máximos de tiempo total de sueño, sueño profundo y sueño REM se alcanzan en ambientes térmicos neutros, es decir, en aquellos en los que no se siente ni frío ni calor.*

Ese gesto casi maternal de tapar con una chaqueta o una manta a alguien que se ha quedado dormido tiene un origen científico: cuando nos dormimos, nuestra temperatura corporal desciende siguiendo un patrón natural que participa en la conciliación del sueño. Y por lo tanto, aunque no haga frío, podemos llegar a tenerlo.

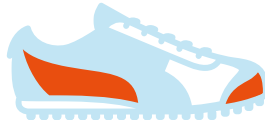
En ambientes muy frescos o muy cálidos este patrón de variación de la temperatura corporal se ve alterado, y con él el propio sueño, tanto en cantidad como en calidad. Lo ideal para conciliar el sueño y mantenerlo adecuadamente es no sentir ni frío ni calor, y eso, según todos los estudios, ocurre a temperaturas ambiente de entre 18 y 21 °C.

Mantén el dormitorio en las temperaturas recomendadas y ajusta las prendas (pijamas, camisones, camisetas...) y la ropa de cama (sábana, edredón, manta...) a tus propias necesidades y características personales, que no todos somos igual de frioleros ni de calurosos.



Eso sí, incluso en las noches más cálidas, ten siempre cerca una manta, por ligera que sea, para taparte en cuanto te despierte la sensación de frío.





## Convierte el ejercicio físico en un aliado del sueño

*El ejercicio físico es para nuestra salud y también para nuestro descanso, pero no cualquier deporte ni a cualquier hora. Para dormir bien, debes hacer un ejercicio aeróbico moderado varias horas antes de irte a dormir.*

Hacer ejercicio con regularidad, constancia, disciplina y prudencia es beneficioso para casi todo en la vida. Pero en este caso nos interesa saber si resulta conveniente para dormir, y además dormir bien.

La respuesta primera es sí, por supuesto. Pero con una serie de matices...

El primero, es de capital importancia: no hagas ejercicio físico justo antes de irte a la cama. Porque al aumentar tu energía y tu temperatura corporal, el deporte te impedirá conciliar el sueño de manera inmediata.

Para que esto no ocurra, date al menos un plazo de 3 horas entre la realización del ejercicio físico y el momento de echarte a dormir. Muchos expertos aseguran que si ese plazo es de 6 horas, mejor que mejor.

Si haces ejercicio después del trabajo, además de beneficiarte de sus efectos metabólicos, conseguirás rebajar el nivel de estrés y aumentar el de relajación, lo que es vital para dormir bien.

Y en cuanto al tipo de actividad física, lo más recomendable son los ejercicios aeróbicos de intensidad moderada como por ejemplo caminar, bailar, nadar o practicar el ciclismo con suavidad.





## Aunque trabajes a turnos, no renuncies al sueño

*La principal consecuencia del trabajo a turnos es la falta crónica de sueño, resultado de dormir poco y mal. De ahí la dificultad para mantenerse despierto durante las horas de trabajo y el descenso en el rendimiento laboral.*

El ser humano está hecho para trabajar de día y dormir de noche. Pero a veces nuestras necesidades vitales son incompatibles con nuestras exigencias laborales. Hay personas que deben trabajar de noche, exponiéndose al "trastorno por mala adaptación al trabajo a turnos" que figura ya en la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño (ICSD-3).

Dicho esto, ¿qué puedes hacer si trabajas de noche siempre, o si corres turnos y cada semana trabajas en un horario diferente?

Juega con la luz. Si tienes turno de noche, exponte a unos 45 minutos de luz blanca antes de ir a trabajar. Y cuando vuelvas por la mañana, usa gafas de sol y mantén tu casa a media luz, es decir, crea penumbra antes de acostarte.

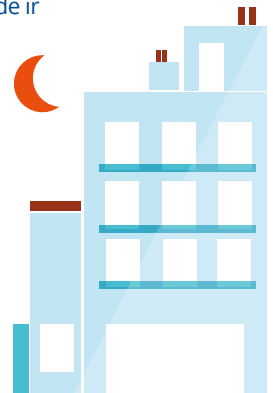
Evita el ruido. Antes de irte a la cama, apaga todo aquello (teléfono, timbre de la puerta...) que pueda turbar tu sueño. Si es necesario, utiliza tapones para los oídos.

Trata de relajarte antes de meterte en la cama (por ejemplo, dándote una ducha).

Aliméntate inteligentemente. No cenes de manera copiosa antes de ir a trabajar, te sentirás más pesado. Y cuando vuelvas a casa, no comas ni bebas demasiado. Así no tendrás que levantarte para ir al baño y volver a conciliar el sueño. Procura mantener un horario regular de comidas y no abusar de las bebidas estimulantes (café, té, colas).

Si a pesar de todo no duermes del tirón las horas necesarias, échate una siesta antes del trabajo y, si en el trabajo está permitido, otra corta hacia las cuatro de la mañana.

Y un último consejo muy difícil de seguir: en la medida de lo posible, no cambies tus horarios en los días de asueto.



**#Duerme  
1HoraMás**

*Nada más que tu salud  
Nada menos que tu salud*

**asisa** 

Empresa Colaboradora:

  
**R** 200  
AÑOS

**asisa.es**  
**901 10 10 10**