

## CALIDAD DE SUEÑO

En definitiva, el sueño es un indicador de salud; una cantidad suficiente así como una calidad adecuada deben ser consideradas indispensables para un estilo de vida saludable del mismo modo que la realización de actividad física y una adecuada alimentación.

La calidad del sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas).

Dormir es la actividad a la que más tiempo dedicamos a lo largo de nuestras vidas (aproximadamente el 35%), por lo que constituye una parte muy importante de nuestro día a día y de su calidad dependen muchos aspectos de la salud permitiéndonos tener buena calidad de vida, lo que ha despertado un constante interés e investigación, identificando más de 90 trastornos del sueño, entre ellos: insomnio, somnolencia, narcolepsia, sonambulismo, entre otras, estos constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales.

La mala calidad de sueño y sus trastornos pueden provocar diversas enfermedades y un incremento en el riesgo de accidentes tanto laborales como de tránsito.

Por lo anterior a nivel mundial se llegó al consenso para instituir que en el mes de marzo se lleve a cabo la celebración del “Día Mundial del Sueño” con el objetivo de alertar a la población mundial sobre la importancia que reviste para la salud el dormir bien durante el año 2014. La somnolencia y la falta de sueño constituyen una amenaza a la calidad de vida y no son pocos los accidentes de tránsito y laborales que ocurren porque no se duerme bien. Es por tanto una necesidad primordial alertar y aumentar la conciencia de las personas sobre la necesidad de no violar nuestras horas de sueño.

### **¿Por qué es importante dormir bien?**

El dormir bien como se mencionó con anterioridad es tan importante para la salud como practicar actividad física y una alimentación saludable, ya que nos permite llevar adecuadamente nuestras actividades diarias, disminuyendo el estrés y equilibrando nuestro estado de ánimo, por lo que los espacios de descanso son fundamentales a pesar de un ritmo de vida muy acelerado.

Al dormir adecuadamente nuestro cuerpo reposa permitiendo recobrar energía y vitalidad para las jornadas que llevamos a cabo.

A continuación se presentan otras razones que enfatizan la importancia de dormir adecuadamente:



- Al dormir, el organismo entra en un estado de reposo uniforme. Este se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración, latidos del corazón) y por una respuesta menor ante los estímulos externos.
- Se regeneran y oxigenan las células que componen el organismo.
- Ayuda a mantener un peso adecuado. Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas.
- Favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes.
- Cuida el corazón. Durante el sueño también disminuye la frecuencia cardíaca para que las células coronarias y los tejidos puedan repararse.
- Mejora la capacidad de intelecto. El cerebro necesita varias horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día.
- Permite una adecuada coordinación física. Si vamos a conducir o a realizar un trabajo que implique riesgos, el descanso no sólo es aconsejable, sino que imprescindible.

### **Los principios de la higiene del sueño son:**

- Ambiente cómodo para dormir, idealmente una habitación tranquila, confortable y con una temperatura adecuada.
- Mantener una rutina en las actividades que se desarrollen.
- Establecer un horario regular para dormir.
- Tratar de dormir de 6 a 8 horas al día.
- Evitar el consumo exagerado de cafeína y alcohol, durante el día y principalmente antes de dormir.
- Evitar fumar.
- Realizar actividad física como mínimo 30 minutos al día 5 veces por semana, no realizarla antes de ir a dormir.
- Tratar de cenar por lo menos 2 horas antes de acostarse, preferiblemente que sea una comida ligera.
- Trate de evitar dormir demasiado en los fines de semana o en vacaciones.
- No es aconsejable comer, ver televisión y trabajar en el dormitorio cuando se presenta algún problema de sueño, ya que establece una relación entre el dormitorio y el sueño y esto puede complicar la situación.
- Si se realiza siesta, no dormir más de 20-30 minutos, ese tiempo será suficiente para descansar sin interferir con su sueño nocturno.
- Acostarse más temprano para rescatar sueño perdido no es útil si se hace mucho antes de lo habitual, por lo que es aconsejable realizarlo 1 o 2 horas antes de la hora establecida para dormir.
- Observe periódicamente las condiciones de la almohada y el colchón que utiliza.
- En caso de que usemos despertador, procuremos que empiece con un sonido suave e incremente su intensidad si no nos levantamos. La mayoría de los celulares tienen esta función.

## **Factores que influyen de forma negativa en la calidad de sueño:**

- Inadecuado manejo del estrés. Lo ideal antes de ir a la cama sería estar relajados. Sin embargo, por las condiciones de vida actuales, ocasionalmente no es posible por lo que es fundamental conocer técnicas de relajación que nos ayuden a conciliar el sueño.
- Pensar constantemente en las tareas pendientes antes de dormir. Es mejor anotar los pendientes en una lista para olvidarnos de ellos mientras dormimos. Si queremos pensar al respecto, lo mejor es levantarse de la cama y hacerlo en otro lado.
- Consumo excesivo de café y otros productos que contienen cafeína como las gaseosas.
- Por enfermedades que provocan dolor o trastornos de la salud mental.
- Consumo de algunos medicamentos. Algunos alteran el patrón de sueño ya sea aumentándolo o disminuyéndolo por lo que es de suma importancia consultar a su médico.
- Problemas. Todo mundo tiene problemas. La diferencia está en cómo los enfrenta y qué importancia o relevancia le asignan. Un mismo problema puede destruir a una persona o hacerla más fuerte mentalmente. Todo depende de la percepción. A la hora de dormir, conviene recordar el punto relacionado con la relajación.
- Iluminación. Lo ideal es que la cantidad de luz que entre a la habitación sea la menor posible.
- Realización de ejercicio físico antes de dormir. Esto debido a que nuestro cuerpo libera hormonas que hacen que nuestro cuerpo entre en estado de alerta. Por lo que es aconsejable realizarlo idealmente por las mañanas o por las tardes.
- Alimentación excesiva antes de irse a dormir. Tener el estómago lleno no es la mejor manera de dormir. La digestión es mucho más lenta durante el sueño. Lo que puede provocar problemas estomacales. Es importante que la cena no sea abundante y de preferencia comer una hora o más antes de dormir.
- Dormir con el estómago vacío.
- Mala calidad del colchón y la almohada. Un colchón demasiado duro o suave puede provocarte problemas con la espalda. Busca uno que tenga soporte adecuado para tu espalda, si tiene resortes independientes es mejor. La altura de la almohada tiene que coincidir con tu posición para dormir. Si duermes boca abajo es conveniente una almohada suave y baja; si es boca arriba, una de mediana altura y si duermes de lado entonces una que tenga la altura suficiente para no dormir con el cuello torcido.
- Posiciones inadecuadas para dormir. Busca aquella con la que te sientas más cómodo. Evita aquellas que no permitan una circulación sanguínea adecuada. No siempre se puede controlar esto debido a que nuestro cuerpo se mueve sin que nos demos cuenta durante el sueño. Dormir de lado, por ejemplo, evita que algunas personas ronquen demasiado. Esto se debe a que las vías respiratorias se bloquean menos.

- Exposición a ruidos durante la hora de sueño. Esto además de contaminar el ambiente también reduce la calidad de sueño. Nuestro cuerpo aunque esté dormido, está alerta de lo que sucede a nuestro alrededor. Un ruido constante, por ejemplo, podría alterar nuestro ritmo cardíaco sin que nos demos cuenta. Algunos estudios indican que hasta podría estar asociado con algunos casos de diabetes. Si no podemos controlar este aspecto, está la opción de utilizar tapones para los oídos especiales para esto.
- No tener un horario establecido para dormir y levantarse. Es aconsejable dormir y levantarse siempre a una misma hora. De esta forma, el cuerpo se acostumbra y le resulta más sencillo entrar en sueño o despertarse sin necesidad de despertador.
- Discutir antes de irse a dormir.

### **Cómo se manifiesta la mala calidad de sueño:**

La mala calidad del sueño puede afectar al organismo de diversas formas, algunas de las que pueden percibirse frecuentemente son:

- Dificultad de la visión.
- Sensibilidad a la exposición de la luz.
- Sensación de ardor en los ojos al trabajar en la computadora.
- Reducción de la capacidad de lectura y de la concentración.
- Sensación de cansancio constante.
- Problemas gástricos.
- Falta de energías.
- Mal humor e irritabilidad.

Si se presenta alguno de estos es importante consultar con un especialista.

### **Referencias Bibliográficas:**

[www.revistas.unal.edu.co](http://www.revistas.unal.edu.co)

[www.centrodelsueno.cl](http://www.centrodelsueno.cl)

[www.who.int](http://www.who.int)