01/12/2016

Tirada: 432.361 Categoría: Rev Ocio
Difusión: 194.909 Edición: Nacional
Audiencia: 1.384.000 Página: 80

AREA (cm2): 539,2 OCUPACIÓN: 86,5% V.PUB.: 13.443 € 01 ASISA||02 GRUPO HOSPITALARIO

Descubre todo lo que ganas...

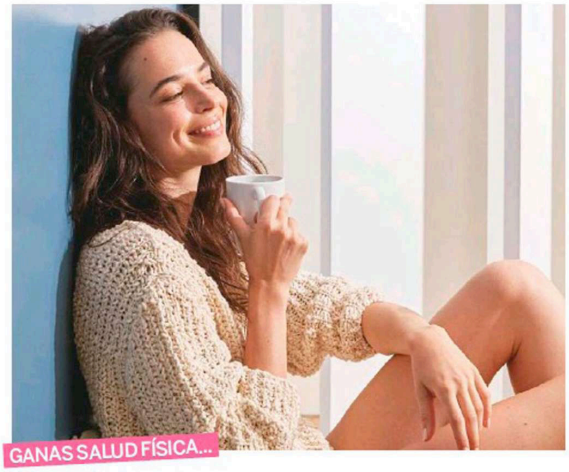
Por qué dormir 1 hora más cada día

Aumenta notablemente tu salud tanto física como mental, además de mejorar tu estado de ánimo y bienestar general

De media, un adulto debería dormir entre 7 y 9 horas cada día. Sin embargo, la población española duerme menos y es un hábito que va en aumento: el 80% de los españoles descansa solo 7 horas diarias, lo que se convierte en un problema de salud, según un reciente estudio de ASISA que ha liderado la Dra. Paula Giménez, directora de la Unidad del Sueño Clínica Vistahermosa del Grupo HLA.

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE

Dormir bien es básico desde la infancia hasta la vejez porque durante el sueño se restauran los músculos, se recupera la columna, se refuerza el sistema inmunitario, se regulan los niveles de azúcar y el apetito... Sin embargo, tampoco conviene abusar, porque dormir en exceso es negativo para nuestra salud. Las horas de sueño recomendadas por los expertos son: para niños en edad escolar, entre 9 y 11 horas; para adolescentes, entre 8 y 10, en adultos, entre 7 y 9, y en gente mayor, entre 7 y 8 horas nocturnas.



GANAS SALUD FÍSICA...

Los beneficios que aportan sesenta minutos más

No es una pérdida de tiempo, todo lo contrario, puedes alargar incluso tu esperanza de vida

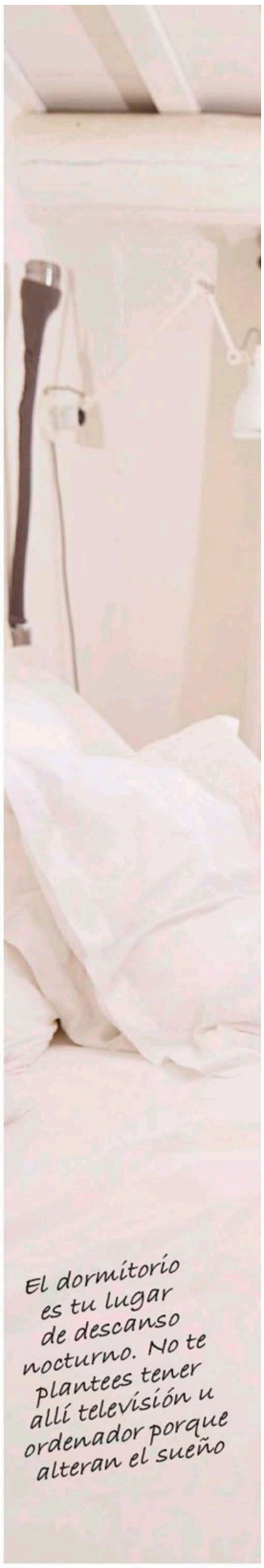
Aumentando una hora de sueño disminuyes la posibilidad de sufrir enfermedades graves como diabetes, cáncer y dolencias cardiovasculares, según la Sociedad Española del Sueño.

Protege tu corazón. Dormir bien puede reducir el riesgo de sufrir un ataque de corazón o un derrame cerebral.

Previene y trata la diabetes. Las personas que duermen poco tienden a tener diabetes, porque es durante el sueño profundo cuando se regulan los niveles de azúcar. La privación del sueño lleva a problemas de resistencia a la insulina.

Protege contra el cáncer. Porque la melatonina, la hormona que regula los ciclos de sueño y vigilia, puede inhibir el desarrollo de tumores. Los hábitos de sueño irregulares reducen la producción de esta hormona y se asocian con niveles más altos de cáncer de mama.

'Alarga' la vida. Porque reduces las probabilidades de sufrir altos niveles de presión arterial y colesterol. Y también disminuye el riesgo de accidentes.

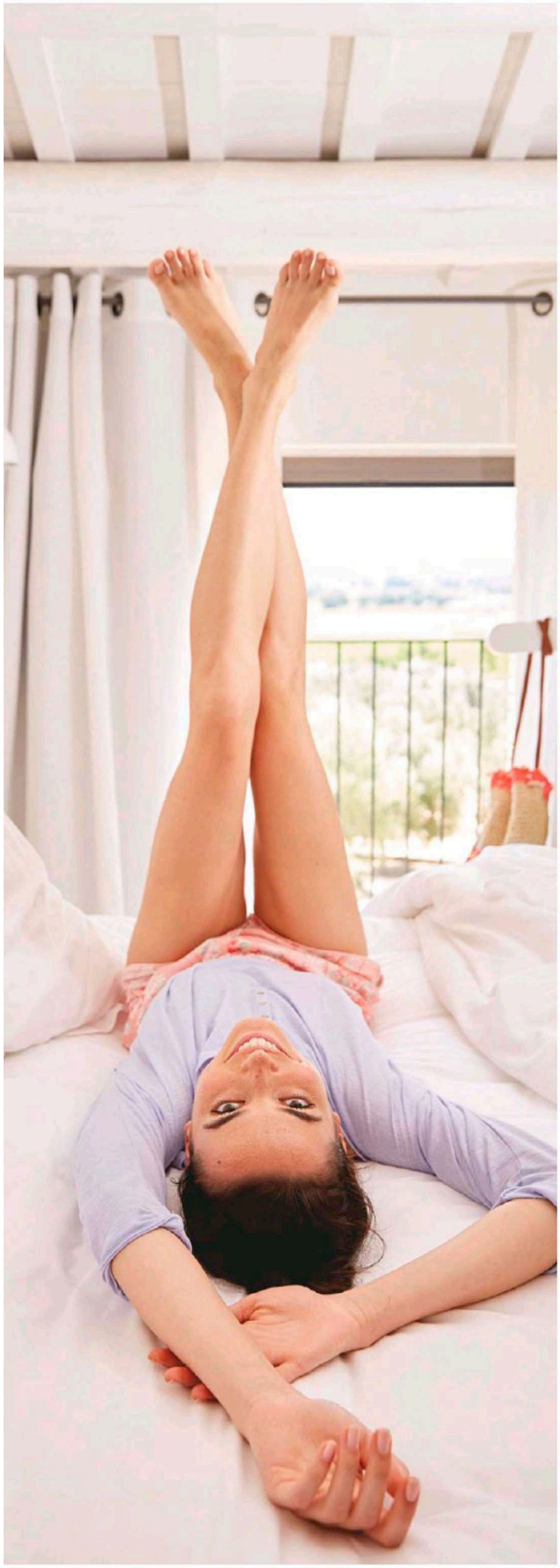


El dormitorio es tu lugar de descanso nocturno. No te plantees tener allí televisión u ordenador porque alteran el sueño

01/12/2016

Tirada: 432.361 Categoría: Rev Ocio
Difusión: 194.909 Edición: Nacional
Audiencia: 1.384.000 Página: 81

AREA (cm2): 571,5 OCUPACIÓN: 91,7% V.PUB.: 14.024 € 01 ASISA||02 GRUPO HOSPITALARIO



...Y MENTAL

Mejora tu mente y el ánimo

Además de ganar salud, dormir bien también repercute en nuestro rendimiento y humor

La calidad y la cantidad del sueño también afectan de manera directa a nuestra salud mental, a nuestro rendimiento laboral y académico y también en el estado de ánimo.

Mejora nuestro humor... Muchas personas que tienen problemas para dormir se muestran muy irritables, lo que también acaba afectando a sus relaciones. "Y si la falta de sueño es continuada, nos hace más propensas a sufrir estrés, ansiedad e incluso depresión", explica la Dra. Giménez.

... y nuestra memoria. Dormir bien después de aprender nueva información nos ayuda a retenerla mucho más tiempo. Porque mientras dormimos, el cerebro fija los recuerdos y todo lo aprendido durante el día.

Y aumenta nuestro rendimiento. Durante el descanso nocturno, el cerebro también se repone del cansancio para permitir que nos concentremos, pensemos con claridad y reaccionemos con rapidez. Y esto mejora el rendimiento académico y laboral.

Viste tu cama con la mejor ropa

Para dormir bien, lo mejor es que elijas tejidos naturales como algodón, lino, seda o bambú. Preferiblemente sin estampar y en tonos claros. Si usas mantas, es mejor que sean de lana. Y si usas edredón, de plumón.

01/12/2016

Tirada: 432.361 Categoría: Rev Ocio
Difusión: 194.909 Edición: Nacional
Audiencia: 1.384.000 Página: 82

AREA (cm2): 552,0 OCUPACIÓN: 88,5% V.PUB.: 13.672 € 01 ASISA||02 GRUPO HOSPITALARIO

La doctora resuelve tus dudas

1 ¿LOS NIÑOS CRECEN MIENTRAS DUERMEN?

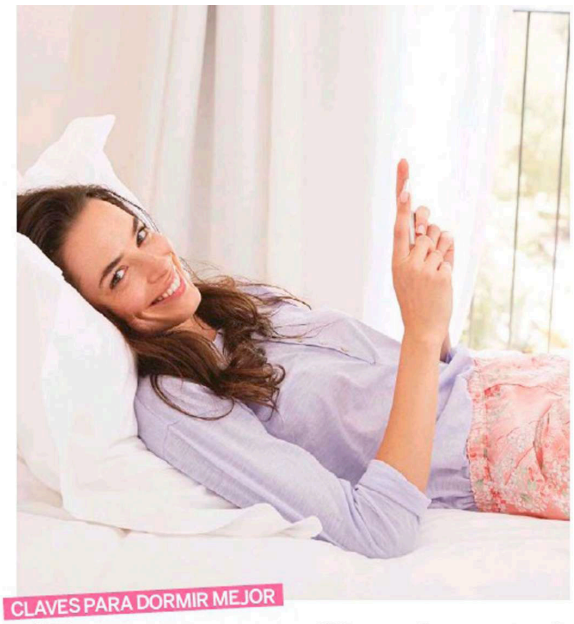
Sí, durante la fase III, justo antes de la fase REM o de sueño profundo, se produce la secreción de la hormona del crecimiento. Gracias a ella, llegan a los músculos los nutrientes necesarios para su reparación y acondicionamiento. Esto explica que un recién nacido necesite dormir una media de 14 a 17 horas diarias, un niño en edad escolar, de 9 a 11 horas y un adolescente, de 8 a 10 horas.

2 ¿DORMIR POCO ENGORDA?

Sí. En diferentes estudios se ha observado que las personas que duermen poco, menos de cinco horas, tienen una mayor tendencia al sobrepeso y la obesidad. La reducción del sueño supone un aumento en la producción de grelina, hormona que aumenta el apetito, y una disminución de leptina, hormona que disminuye el apetito. Eso justifica que aparezca un incremento de la ingesta calórica por la noche.

3 ¿DORMIR MEJORA EL ASPECTO?

Sí, dormir bien nos ayuda a hacer 'buen cara' porque, mientras dormimos, la piel se regenera.



CLAVES PARA DORMIR MEJOR

¿Te cuesta conciliar el sueño? ¿Duermes mal o poco?

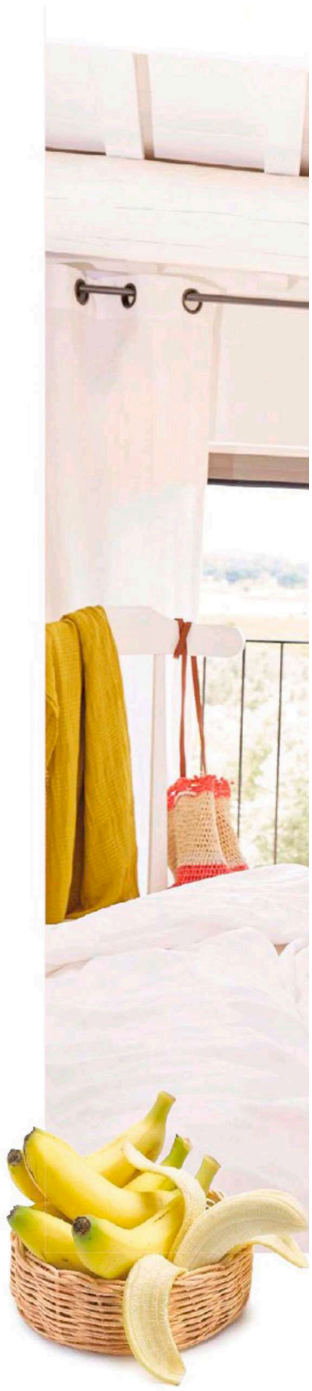
Sigue estos consejos que te ayudarán a conseguir un sueño saludable y de calidad

El frenético ritmo de vida actual no nos ayuda precisamente a dormir mejor. En muchas ocasiones no nos da tiempo a desconectar ni tampoco a prepararnos para el descanso nocturno. Además, nuestro cerebro no tiene un botón de off que podamos apretar cuando queramos conciliar el sueño... "Necesitamos un tiempo de desconexión de nuestro ajetreo diario, de los problemas y del estrés del trabajo", explica la Dra. Paula Giménez. Para conseguirlo, la doctora recomienda seguir estos consejos:

Entra en la cama... con sueño. Y para conseguirlo es importante dedicar un tiempo previo a relajarse y crear un ambiente que facilite el sueño. Haz alguna actividad que te distraiga y te resulte relajante. Por ejemplo, 15 minutos antes de ir a dormir, prueba a sentarte en un sillón cómodo en una habitación a oscuras y procura no pensar en nada. Cada vez que aparezca un pensamiento, 'déjalo pasar' sin incidir en él. También puedes optar por darte un baño caliente justo antes de irte a la cama o escuchar música tranquila.

Sal de ella (incluso de la habitación) si después de media hora no logras conciliar el sueño. Realiza una actividad monótona, aburrida y relajada para que tu mente vuelva a desconectar. Una lectura con luz cálida y tenue puede ser una buena opción. En ningún caso hay que quedarse en la cama dando vueltas, pues eso genera ansiedad y más frustración, aumentando así el problema e incluso generando miedo a no dormir en las noches siguientes.

Controla lo que te rodea. Igualmente es importante controlar las condiciones ambientales de la habitación. La temperatura, entre 18 y 21 grados, el colchón (mejor de firmeza media) y la almohada (evita las que sean muy altas), la presencia de ruido y de luz en la habitación... Si es necesario, recurre al uso de tapones o antifaz.

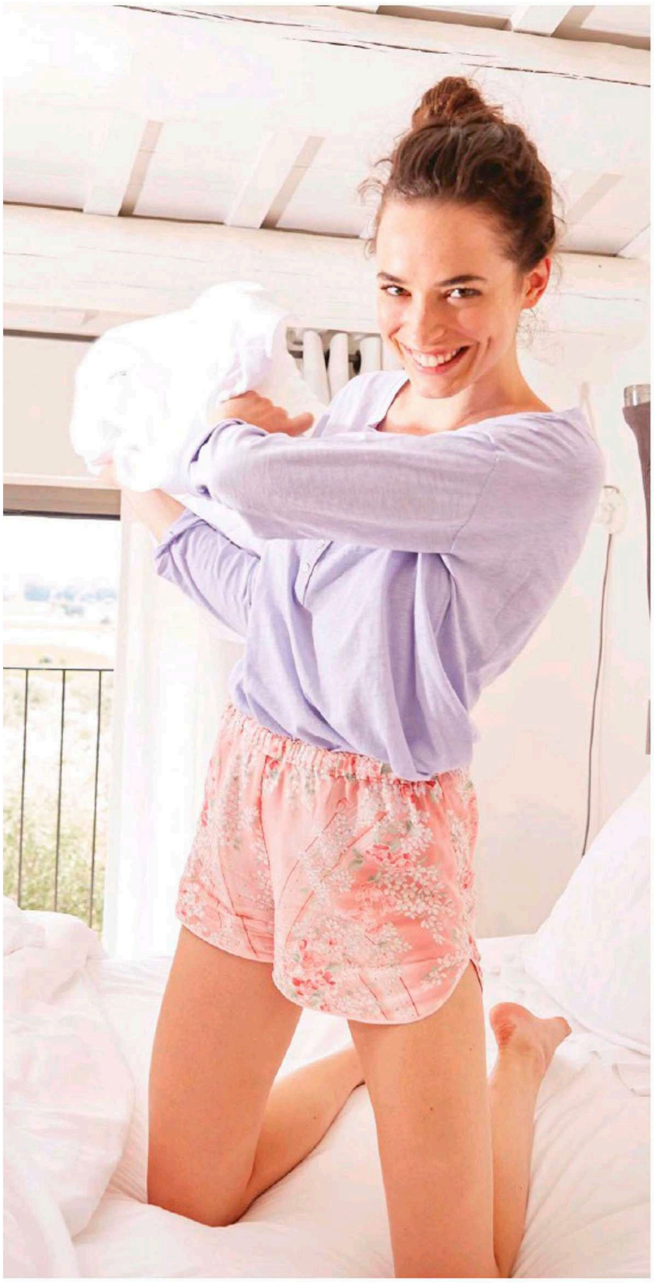


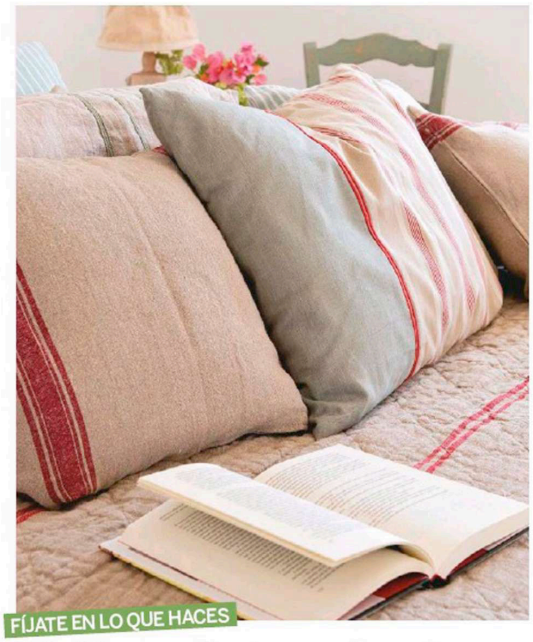
Si a pesar de seguir los consejos para dormir bien no consigues un buen descanso, consúltalo con el médico

01/12/2016

Tirada: 432.361 Categoría: Rev Ocio
Difusión: 194.909 Edición: Nacional
Audiencia: 1.384.000 Página: 83

AREA (cm2): 559,6 OCUPACIÓN: 89,8% V.PUB.: 13.811 € 01 ASISA||02 GRUPO HOSPITALARIO





FÍJATE EN LO QUE HACES

El día perfecto: márcate un horario y cúmplelo

Cada persona es única, pero tener una rutina siempre es beneficioso para dormir mejor

POR LA MAÑANA

Lleva un horario regular al levantarte y modificalo lo menos posible los días festivos (que el desfase no sea de más de dos horas).

POR LA TARDE

Si duermes una siesta, que no supere los 20 minutos y que no sea tardía. En el caso de estar muy privada de sueño, puedes dormir un máximo de 90 minutos seguidos para respetar un ciclo completo de sueño.

- Es preferible no consumir bebidas con cafeína, como té o café, seis horas antes de acostarte, y evita las bebidas alcohólicas.
- Realiza ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada regularmente (caminar, bailar, nadar...), evitándolo al menos tres horas antes de dormir.

POR LA NOCHE

Acuéstate también cada día más o menos a la misma hora.

- Procura cenar dos horas antes de acostarte. Una cena que no sea ni muy ligera ni copiosa, introduciendo alimentos ricos en triptófano (ver destacado 'Una cena que te ayuda a dormir').
- Evita el uso de tablet, ordenador, móvil... al menos dos horas antes de dormir. La luz que emiten estos dispositivos retrasa la secreción de melatonina y, por tanto, el inicio del sueño.
- Al acostarte aleja el reloj de tu cabecera, sobre todo si es radio-despertador eléctrico, y desconecta el máximo de aparatos de tu dormitorio. Coloca un saquito de lavanda bajo la almohada.

Una cena que te ayuda a dormir

Come alimentos ricos en triptófano (aminoácido necesario para la producción de melatonina) como plátanos, pescado azul, frutos secos... Evita los que producen flatulencia (legumbres), acidez (especias picantes) o reflujo (chocolate).

Por Lluisa Sanmartí