

QUÉ ME DICE, DOCTORA / CÓMO DORMIR BIEN

La importancia del descanso reparador

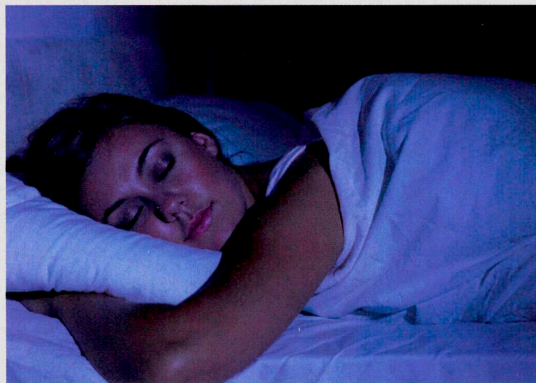
Paula Giménez es directora de la Unidad del Sueño de la Clínica HLA Vistahermosa y delegada de ASISA en Alicante.



CORTESÍA PAULA GIMÉNEZ

Dormir bien es tan esencial para el organismo como llevar una buena alimentación o practicar una actividad física regularmente; sin embargo, la mayor parte de la población no le presta la atención necesaria o incluso lo percibe como una pérdida de tiempo. Pero la privación de sueño provoca graves perjuicios: hipertensión, diabetes, sobrepeso y hasta depresión. Mucha gente lo desconoce, porque ningún especialista se lo ha dicho.

El sueño es un proceso fundamental para mantener un correcto estado de salud física y mental. Mientras dormimos se produce la secreción de determinadas hormonas; se recuperan los sistemas musculoesquelético y cardiovascular, gracias a la disminución de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca; y el organismo activa numerosos procesos cognitivos implicados en la memoria y el aprendizaje. Para que estas funciones puedan llevarse a cabo, es necesario que el tiempo que se dedica al descanso sea el adecuado –entre siete y nueve horas diarias en los adultos– y el sueño se produzca en las condiciones físicas y ambientales ideales.



SHUTTERSTOCK

Por eso, debemos preparar el cuerpo para llegar en perfecto estado de relajación a la cama. Se consigue, en primer lugar, evitando hacer ejercicio durante las tres horas anteriores, para impedir que el organismo se active, puesto que el deporte aumenta la temperatura corporal e incrementa la energía. Por otra parte, hay que cenar al menos dos horas antes, para acostarse con la digestión hecha; y basar esta comida en alimentos ricos en triptófano –aminoácido necesario para la fabricación de la hormona del sueño, la melatonina– como son los huevos, la leche, la

carne o las nueces. Además, debe evitarse el uso de móviles, tabletas, ordenadores u otros dispositivos electrónicos, ya que la luz que emiten informa erróneamente al cerebro de que es de día, y retrasa o impide la secreción de melatonina.

Aunque hay personas muy calurosas que apenas necesitan ropa en la cama para dormir a pierna suelta y otras muy frioleras a las que les ocurre todo lo contrario, en general, la temperatura del dormitorio que facilita el descanso oscila entre 18 °C y 21 °C. También debemos descansar en completa oscuridad; resulta imprescindible para la fabricación de melatonina. Su secreción

se ve interrumpida por la luz, y esto hace que tardemos más en dormirnos, aumente el número de despertares nocturnos y se registre un sueño de peor calidad. Por último, hay que añadir una condición indispensable: el ruido debe reducirse al mínimo; si fuera necesario pueden usarse tapones para los oídos.

Por otra parte, es muy importante que la habitación donde descansamos se utilice solo para dormir: los dispositivos electró-

nicos, la televisión y las preocupaciones deben quedar fuera. A la cama hay que ir tranquilo y dispuesto a conseguir un sueño reparador. La relajación se puede lograr estableciendo un ritual que consista, por ejemplo, en preparar la ropa para el día siguiente, lavarse los dientes y leer un libro. Si a pesar de seguir estos consejos la calidad del descanso no mejora, es el momento de ponerse en manos de un especialista en medicina del sueño.

Para mejorar el reposo nocturno de los españoles, cada vez más alejados de la media europea en lo que a horas de sueño se refiere, ASISA ha lanzado la campaña #Duerme1HoraMás. Su objetivo: concienciar de la importancia que tiene esta actividad en el cuidado de la salud y reducir el porcentaje del 80% de personas que duerme menos de siete horas diarias y tiene un descanso pobre. Dormir lo necesario y de la forma adecuada puede aumentar el bienestar e incluso prevenir enfermedades.

El cuerpo debe llegar en un perfecto estado de relajación a la cama