

## UN POQUITO MÁS

Aumentar de 7 a 8 las horas de sueño reduciría el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso cáncer.



# Claves para DORMIR A PIERNA SUELTA

Solo un tercio de las personas duerme las horas recomendadas por los expertos. Sin embargo, el descanso es fundamental. Incorpora estas recomendaciones para aprovechar al máximo.

por ABIGAIL CAMPOS

**E** L 32% DE LOS ESPAÑOLES ADMITE NO TENER UN SUEÑO reparador por la noche y un 35 % dice sentir cansancio durante el día. Sin embargo, dormir bien es fundamental desde nuestra infancia hasta la vejez. Durante el sueño profundo se genera 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. Pero una de cada cuatro personas

tiene alterado el ritmo circadiano, es decir, el reloj interno que controla el sueño y la vigilia, según datos de la Sociedad Española del Sueño (SES). Sigue estos consejos para dormir mejor.

## RESPECTA EL HORARIO

Para mantener sincronizado el reloj biológico es importante llevar unas rutinas y horarios regulares de comidas, de ejercicio físico y, por supuesto, del momento de acostarnos y levantarnos. De esta manera se consigue un sueño más reparador.

Los fines de semana es aconsejable mantener unos horarios de descanso lo más similares posible a los días de diario, si bien es cierto que solemos acostarnos más tarde y, en consecuencia, retrasamos el momento de levantarnos. “Si esto sucede, es recomendable que este desfase no supere las dos horas”, advierte la doctora Paula Giménez, directora de la unidad del sueño de Clínica HLA Vistahermosa y delegada de ASISA en Alicante.

Si eres de las que duerme mucho más el fin de semana, es muy posible que lo que esté sucediendo es que vayas corta de sueño en los días de diario. Un adulto necesita de media entre 7 y 9 horas de descanso nocturno, aunque hay variaciones. Pero solo un tercio de los españoles cumple con esta recomendación. Sin embargo, tanto el exceso como la privación de sueño son perjudiciales para el sistema metabólico, endocrino e inmunológico.

## APAGA LA TELE

Una de las peticiones insistentes por parte de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España y

de la Sociedad Española del Sueño (SES) es la modificación del horario televisivo, para acostarse antes y así incrementar las horas de sueño, sobre todo en días de trabajo. Aunque ya ha habido algunas mejoras por parte de las cadenas, los programas en *prime time* no suelen terminar antes de las doce de la noche y, en algunos casos, llegan a prolongarse hasta las dos de la madrugada. Muy alejados están del horario de máxima audiencia en Alemania, por ejemplo, que va de 19 a 23 horas.

## CENA PRONTO

Intenta hacerlo al menos dos horas antes de irte a dormir para favorecer el proceso de digestión. “En este sentido no es bueno cenar fruta, porque el tiempo de digestión es más largo”, advierte el doctor Eduard Estivill, director de la Clínica del Sueño Estivill (doctorestivill.es).

## EL DEPORTE, A TIEMPO

Cuando llega la noche y la oscuridad se dan las condiciones adecuadas para que el organismo segregue melatonina (hormona del sueño) y se produce un descenso de la temperatura central y cerebral que induce el sueño. El deporte produce el efecto contrario: aumenta la temperatura corporal. Por ello, se recomienda evitar el ejercicio físico intenso las 3 horas previas a la hora de acostarse, sustituyéndolo por actividades relajadas.

## DATE UNA DUCHA CALIENTE

Seguir este consejo antes de ir a dormir puede ser recomendable para conciliar el sueño, “ya que ayuda a la relajación y produce una vasodilatación periférica que favorece el descenso de la temperatura corporal que induce el sueño”, explica la doctora Giménez.

## Ocho de cada diez españoles admite dormir menos de las 7 horas mínimas recomendadas. Ver la tele hasta tarde tiene parte de culpa.

### A OSCURAS

Un colchón y una almohada adecuados son indispensables para una buena higiene del sueño, así como dormir en silencio, con la habitación a una temperatura de entre 18 y 21 grados y en la más completa oscuridad. Los expertos recomiendan el uso de antifaces si no es posible prescindir de la luz por completo.

### SI TE DESPIERTAS

Despertarse en mitad de la noche y no poder conciliar el sueño de nuevo. Muchas veces tenemos dudas sobre cómo proceder ante ese desvelo. Pero la doctora Giménez advierte de que quedarse en la cama dando vueltas solo logrará generar ansiedad y frustración, situación que dificultará todavía más volver a conciliar el sueño. “Lo recomendable es salir de la cama y realizar alguna actividad aburrida que nos ayude a relajarnos y volver a la cama cuando tengamos sueño. Una lectura monótona con una luz tenue es una buena opción, evitando siempre el uso de dispositivos electrónicos”, subraya.

### LA SIESTA ADECUADA

La mayoría de los expertos en sueño son defensores de la siesta... pero no de aquella que se practicaba antaño con pijama incluido. Echar una cabezadita es el remedio perfecto para ese bajón de primera hora de la tarde. “Siempre que no sean largas ni tardías, las siestas pueden ser muy beneficiosas, ya que mejoran la atención y la concentración”, coincide la doctora. Es recomendable que no dure más

de 20 minutos, pues a partir de este tiempo se entra en las fases de sueño profundo y al despertar es frecuente que haya cefalea y te encuentres “espesa”. Además, las siestas largas o aquellas que se realizan bien entrada la tarde pueden perjudicar el sueño nocturno.

### NADA DE MÓVIL

La luz ambiental intensa, la azul y la luminosidad de las pantallas de móviles, tabletas y teles disminuye la secreción de melatonina. “El uso de dispositivos electrónicos de este tipo a última hora del día hace que se retrase el inicio del sueño y que haya más despertares durante la noche, lo que puede derivar, lógicamente, en cansancio o excesiva somnolencia durante el día. Por otro lado, el uso del móvil por la noche también tiene un poder excitador y alertador sobre el individuo, que ayuda a que el sueño sea poco reparador”, indica la doctora Marian Martínez, de la SES.

### ALIMENTOS AMIGOS

Hay algunos que favorecen la segregación de melatonina y son los que contienen triptófano. Entre ellos están lácteos, plátanos, carne, pescado azul, miel, pan integral o nueces. Inclúyelos de forma habitual en tu dieta, pero especialmente en la última comida del día. “Cenar ensalada de pasta (verduras y algo de hidratos de carbono) y un derivado lácteo (queso) puede ser ideal por su alto contenido en triptófano”, explica Estivill.

### UNA AYUDA EXTRA

La melatonina se vende como suplemento alimenticio en farmacias y puede serte de ayuda, por su efecto cronorregulador e hipnótico, pero consulta siempre con tu médico antes de tomarla. ■

## DESCANSA COMO RONALDO

SER EL FUTBOLISTA NÚMERO UNO DEL MUNDO GENERA FAMA, millones... y problemas de sueño. Cristiano Ronaldo ha reeducado sus hábitos de sueño con el coach Nick Littlehales, autor del manual *Dormir*. Littlehales, que también ha trabajado con otros futbolistas de élite, del Real Madrid al Manchester United, ha creado un método que ha bautizado R90, y que consiste en dormir por ciclos de 90 minutos (lo que una persona necesita para realizar todas las fases del sueño) y no por horas. La hora de despertarse es el punto de referencia para contar hacia atrás en ciclos de 90 minutos y establecer la hora de acostarte. Si te levantas a las 7,30 h, deberías estar dormida a las doce de la noche.

