

Paula Giménez

Responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa de Alicante. Los problemas para dormir con frecuencia se hacen más intensos en esta época del año, debido a la mayor cantidad de horas de luz y a que las temperaturas altas hacen más difícil conciliar el sueño.

«El calor acentúa las consecuencias del insomnio»

ANTONIO TERUEL

■ Durante los meses de verano no es nada raro escuchar que alguien comente que ha dormido mal la noche anterior. Es habitual achacar al calor la dificultad para conciliar el sueño, sobre todo en las zonas donde la temperatura apenas baja durante la noche. La responsable de la Unidad del Sueño de la Clínica Vistahermosa de Alicante, Paula Giménez, corrobora la trascendencia de este factor para poder tener un buen descanso durante la noche, y añade otra cuestión más: la escasez de horas de oscuridad en esta época del año.

■ **¿Es cierto que en los meses de verano se dan algunas circunstancias que pueden hacer más difícil conciliar el sueño?**

■ Sí, en verano por lo general se duerme menos y peor. Por un lado, en esta época solemos estar de vacaciones, lo que implica un cambio en los hábitos de vida: estamos más tiempo de ocio y cambiamos los horarios de las comidas y de sueño, acostándonos más tarde. Y por otro lado, hay más horas de luz. Éste es el factor principal que regula

la fabricación de melatonina, la hormona del sueño, impidiendo su fabricación y liberación durante el día. En verano anochece unas tres horas más tarde y amanece antes, con lo que nos dormimos más tarde y solemos despertarnos antes de lo deseado. A esto hay que añadir el efecto de las altas temperaturas: el calor provoca un sueño más superficial, con aumento del número de microdespertares, provocando un sueño de peor calidad.

■ **¿Qué medidas pueden tomarse para poder acondicionar al máximo el dormitorio, de forma que sea más fácil dormirse?**

■ El dormitorio debe reunir unas condiciones propicias en lo que a temperatura, humedad, ruido y luz se refiere. Una recomendación es levantar las persianas y airear las habitaciones un rato antes de dormir, para refrescar la estancia. También puede ser útil el uso de un ventilador, siempre preferible al aire acondicionado. No obstante, si se opta por este último es aconsejable que mantengamos la temperatura en torno a los 25



Paula Giménez, médico especialista en el tratamiento del sueño.

grados, que el aire no nos dé directamente y, a ser posible, que no esté en la misma habitación en la que dormimos. Si dormimos con las ventanas abiertas puede que el ruido exterior nos perturbe el sueño, pudiendo ser útil el uso de tapones, al igual que el uso de antifaz si tenemos luz natural a primeras horas de la mañana.

■ **¿A partir de qué temperatura resulta complicado dormirse?**

■ Se estima que a partir de los 26 grados la calidad del sueño disminuye, por lo que es muy importante tomar medidas físicas para mantener la temperatura de la habitación lo más adecuada

posible.

■ **¿Afecta más esta situación a las personas que de por sí tienen alguna dificultad para dormir?**

■ Una persona que de por sí tiene dificultades para dormir va a ser más susceptible a cualquier cambio que afecte a su sueño: los cambios de rutinas y de horarios de sueño tan frecuentes del verano, el exceso de luz, de ruido, el calor... Por ello en esta población es especialmente aconsejable que modifiquen sus hábitos lo menos posible.

■ **Al ser una época de más calor durante el día, ¿tiene peores consecuencias la falta de sueño?**

«En verano hay más horas de luz, por lo que solemos acostarnos más tarde y despertarnos antes»

■ Las consecuencias de dormir poco o mal son múltiples, no sólo en verano sino en cualquier época del año: nos levantamos cansados, con dolor de cabeza, apáticos, sin ganas de hacer nada, irritables, de mal humor y estando somnolientos durante el día. No es infrecuente tener problemas de concentración o pérdida de memoria, y si el problema se cronifica no es raro que desemboque en una depresión o en ansiedad. En verano, estos síntomas pueden acentuarse debido al calor, especialmente la somnolencia, por lo que debemos tomar precauciones, especialmente si conducimos. La población debe conocer que existen médicos que tratan estos trastornos de manera específica.

■ **¿Qué otros consejos se pueden para dormir mejor en verano?**

■ Lo primero, asegurarse de tener la habitación con unas condiciones adecuadas de temperatura, humedad, ruidos y luz. Hay que intentar llevar unos horarios lo más regulares posibles y dormir de siete a ocho horas por noche, y levantarse todos los días a la misma hora aproximadamente. Es comprensible que en verano trasnochemos de vez en cuando, y si se llega a casa activado y sin sueño, es preferible no acostarse inmediatamente, sino hacer alguna actividad que provoque una relajación natural, como leer, y ya luego irse a la cama. Y hay que intentar exponerse lo mínimo posible a la luz. No olvidemos, en este sentido, que los ordenadores, el móvil o las tabletas son una fuente de luz potente, por lo que es conveniente evitarlos en las horas previas al sueño.

Unos 400 menores en protección tienen un encuentro con sus progenitores

EFE

■ Un total de 414 menores del sistema de protección han podido mantener relación con alguno de sus progenitores durante los seis primeros meses de este año, gracias a la intervención especializada en los tres Puntos de Encuentro Familiar de la Generalitat en Alicante, Castellón y Valencia. De ellos, 403 son españoles y 11 son extranjeros.

Por provincias, 173 menores han pasado por el PEF de Alicante (48 acogidos en centros residenciales y 125 en acogimiento familiar), 45 en el de Castellón y 196 en el de Valencia.

Más de la mitad de los profesores piden formarse en inglés y nuevas tecnologías

► Educación inclusiva o riesgos laborales son otras de las áreas demandadas por docentes que hacen actividades formativas

EP

■ El 50,5 % de los docentes de la Comunidad que han realizado actividades formativas este curso se han interesado por el inglés o las tecnologías de la Información y la Comunicación.

Así se desprende de un estudio realizado que analiza las necesidades del profesorado en cuanto a formación, según informaron fuentes de la Generalitat.

En concreto, en el curso 2013-14, el 23,8 % de los docentes solicitaron formarse en inglés y un 26,7 % pidieron hacerlo en nuevas tecnologías. Además, un 10,31 % decidió hacerlo en competencias básicas, un 6,67 % en educación inclusiva, un 8,63 % en metodología, un 5,49 % en recursos digitales, un 11,74 % en riesgos laborales y un 6,58 % en salud laboral.

El número de profesores que han participado en actividades de formación también ha crecido respecto al curso pasado. En total, 92.225 profesores han realizado actividades formativas este curso, frente a los 78.619 del curso 2012-2013.

El aumento es del 17,35 por ciento y, para el Consell, demuestra «el interés de los docentes en formarse gracias a un nuevo sistema que acerca la formación a la realidad de los centros y permite a los profesores diseñar su propio itinerario formativo».

Los centros tienen la capacidad de concretar los planes de formación de la plantilla, así como de cada profesor y de proponer itinerarios formativos al coordinador de la formación en su centro. Este sistema establece una descentralización en la toma de decisiones a favor de los centros, que cuentan con una unidad de formación propia.

La provincia recuperó el pasado año más de 13.000 toneladas de envases ligeros

EFE

■ La Comunidad Valenciana recuperó durante el año pasado cerca de 40.000 toneladas de envases ligeros para su reciclaje, una cifra ligeramente inferior al año 2012, según ha explicado el director general de Calidad Ambiental, Vicente Tejedó. En total se recuperaron 39.411.119 kilos, lo que significa que cada valenciano recuperó casi ocho kilos por habitante y año en 2013. En la provincia de Alicante se recuperaron 13.268.000, una cifra similar a la del año anterior, en los 5.300 contenedores. En la Comunidad hay un total de 16.822 contenedores para la recogida de envases.