

Dormir bien, sentirse bien

Temas: Prevención para llevar

Por : Yolanda González. Directora técnica I+D. Mutua Universal.

Lectura estimada 3 minutos



Dormir es fundamental para nuestro bienestar físico, mental y social. El sueño proporciona a nuestro cuerpo y nuestra mente el descanso necesario que nos permite prepararnos para una nueva jornada.

Durante el sueño, desciende nuestro ritmo cardíaco, la temperatura, la respiración y el gasto energético y se estima que, en personas adultas, para que sea realmente reparador debería tener una duración mínima de **entre 6 y 8 horas**.

Cuando dormimos bien, nos sentimos mejor, en alerta, más optimistas; ello nos ayuda a realizar mejor el trabajo y a tomar decisiones más adecuadas. Dormir es una necesidad básica, tan esencial como comer, beber e incluso respirar adecuadamente.

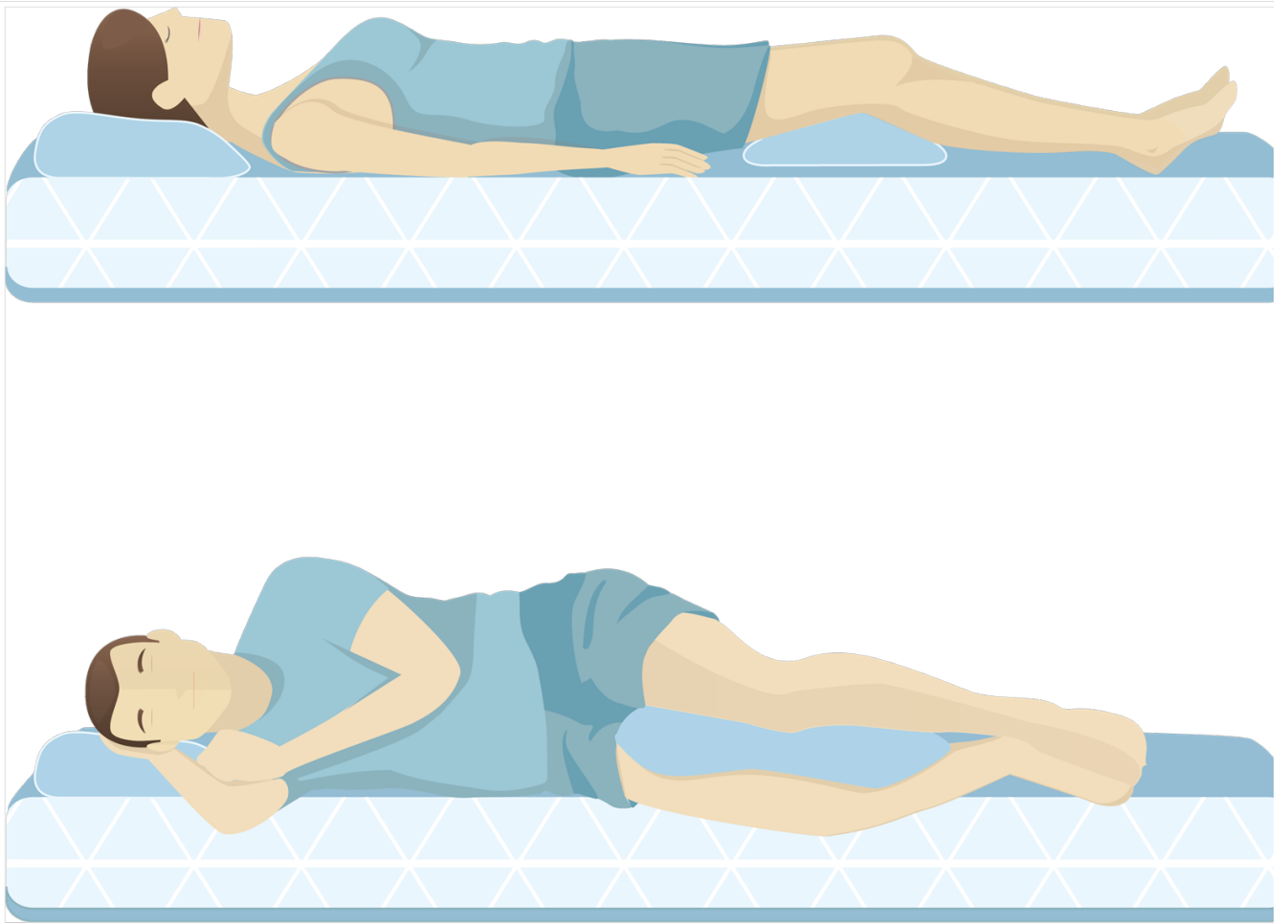
¿Quién no ha pasado una mala noche, una noche sin dormir?

Cansancio, menor rendimiento, malhumor o torpeza entre otras, son consecuencia de esa falta de sueño. Cuanto mayor es el tiempo de privación de sueño mayor es el impacto negativo en nuestra salud. Por poner algún ejemplo, si permanecemos 24 horas nuestra coordinación, memoria y juicio, se verían afectadas, no pudiendo realizar las tareas habituales con la misma facilidad, y 36 horas provocaría daños en nuestra salud física, como enfermedades cardiovasculares y presión alta, además de fatiga extrema, desequilibrio hormonal y razonamiento inflexible. Después de 48 horas sin dormir, nuestro cerebro sería incapaz de dar indicaciones al cuerpo, sentiríamos desorientación y alucinaciones, situación altamente peligrosa y en ocasiones incompatible con la vida.

Vista la importancia de un buen descanso y sueño reparador, **¿cómo podemos mantener o mejorar la calidad de nuestro sueño?**

Consejos para un buen dormir

- Procurar un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura adecuada.
- Establecer un horario, principalmente para levantarse, que nos ayude a regularizar la hora de dormir.
- Evitar tomar alimentos pesados antes de acostarnos (al menos en las tres horas anteriores).
- Evitar estimulantes como el café, bebidas con cola, té, alcohol o tabaco (especialmente a partir de media tarde).
- Evitar hacer ejercicio físico intenso antes de ir a dormir.
- Si nos cuesta conciliar el sueño podemos practicar alguna técnica de relajación sencilla.
- Un colchón adecuado y otros recursos como almohadas, nos ayudarán a mantener una postura correcta durante el sueño, la alineación natural de la columna (especialmente si dormimos de lado), evitar la rigidez muscular o favorecer una correcta circulación sanguínea.



Boca arriba, con una almohada en la cabeza y otra debajo de las rodillas.

En posición fetal, con una almohada entre las piernas que mantenga alineada la columna.