

“

*No desista. No será en unos días que tu cerebro aprenda a dormir de nuevo. Insiste en la higiene del sueño. Puede llevarle meses cambiar sus hábitos y crear una rutina de sueño saludable.*



z

z

z



**¡Duerma bien!**

*Dormir bien es fundamental para mantener la salud física y mental.*

higiene del sueño



CONSEJOS PARA UN  
SUEÑO TRANQUILO

# Higiene del sueño

El sueño de calidad es muy necesario para nuestra salud física y mental. La higiene del sueño es cada vez más frecuente en las recomendaciones de médicos y psicólogos. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos del sueño como el insomnio afectan al 40% de la población brasileña y al 45% de la población mundial. Unas pocas horas e incluso la privación de sueño tiene un alto impacto en nuestra salud, pero podemos tener mejores hábitos considerados "higiene del sueño" que favorezcan la calidad del sueño!

## LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

Las reparaciones del tejido cerebral y físico ocurren cuando dormimos, lo que hace que la calidad del sueño sea esencial.

El bajo rendimiento o la privación del sueño pueden favorecer:

- Inmunidad baja;
- Funciones cognitivas deterioradas tales como: procesamiento de información, almacenamiento de memoria, estructuración de estrategias para la solución de problemas cotidianos, velocidad y calidad del razonamiento, entre otras;
- Aumento de la producción de cortisol, conocida como la hormona del estrés, favoreciendo que el cuerpo esté en constante estado de alerta, dificultando la relajación de la mente y los músculos;
- Cambios en el apetito;
- Mayores posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares;
- Dolores de cabeza;
- Dolor muscular, a menudo en la espalda;
- Aceleración del proceso de envejecimiento;
- Cambios en el estado de ánimo.

Además de muchos otros daños que se pueden notar en otros aspectos de nuestra salud.

## ¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño es una práctica conductual y ambiental desarrollada como método para ayudar al insomnio leve y moderado, posibilitando la identificación de conductas que mantienen una mayor actividad cerebral en los períodos entendidos como descanso.

La adherencia a las prácticas favorece el establecimiento de un patrón rutinario saludable, contribuyendo al descanso, la calidad y la durabilidad del sueño.

## ¿Qué hábitos son estos?

### 1 Rutina antes de acostarse

Si bien podemos hacer frente a los imprevistos incluso durante nuestras horas de descanso, la calidad del funcionamiento de nuestra salud es alta cuando tenemos una rutina alimentaria, en la práctica de actividades físicas y también cuando establecemos la hora de dormir y despertar. Tener un tiempo adecuado para descansar es muy importante.

### 2 Evite comer alimentos estimulantes por la tarde y la noche

Algunos alimentos más pesados o grasos requieren un mayor tiempo de digestión, desfavoreciendo la calidad del sueño, además, las bebidas estimulantes como el café, los téis o las bebidas energéticas no deben consumirse después de la hora del almuerzo.

### 3 Si tiene trastornos del sueño, evite hacer ejercicio por la noche

La práctica de actividades físicas es sumamente beneficiosa para nuestra salud, pero aquellas personas que tienen trastornos del sueño, deben evitarlas muy tarde en la noche, debido a la liberación de endorfinas que proporciona la actividad. La sustancia contribuye a la sensación de bienestar, pero puede favorecer un aumento de la disposición, no

indicada en las horas cercanas al descanso, recomendadas para realizar actividades al final de la tarde.

### 4 Restringir el cuarto y la cama para dormir

Cuando realizamos diversas actividades en nuestras camas como comer, leer, ver televisión, entre otras, estamos asociando el entorno con la práctica de actividades estimulantes. Se indica que nuestro cerebro, al acostarse en la cama, asocia la información de que ese ambiente y momento están reservados para el descanso.

### 5 Crea una rutina de relajación

Con el invento de la energía eléctrica ampliamos mucho nuestra rutina de forma estimulante. Cerca de la hora de acostarse, es ideal para atenuar la iluminación y bajar el sonido de la electrónica. La reducción de la luminosidad favorece la producción de melatonina, que es la hormona que produce el organismo en nuestros momentos de descanso y consecuentemente de sueño.

### 6 Disfruta estar en tu habitación

El entorno favorece enormemente nuestra calidad de sueño. Para que esto suceda, mantenga su dormitorio cómodo, desde el diseño del espacio hasta la calidad de su colchón, ropa de cama y almohadas. Un espacio que aporta calidez, ligereza y organización. Un clima silencioso, limpio y sin luz también garantiza este buen uso.

### 7 Deja las pantallas fuera del dormitorio

La luminosidad y los contenidos de los móviles, las tabletas y la televisión actúan como un estimulante para nuestro cerebro. Lo ideal es que te desconectes de tus redes al menos 2 horas antes de tu hora de dormir programada.

### 8 Cultivar hábitos que favorezcan la relajación

Alejado de las pantallas de las tabletas y celulares, dedícate al período previo a dormir a cultivar hábitos de relajación como lectura, baños tibios, meditación, música tranquila, entre otros.