



Hábitos de sueño y nuestra salud

Hoy nadie se atrevería a dudar de la importancia del sueño, menos aún con las extensas jornadas de actividad a las que las personas se ven expuestas. Las rutinas de traslados, colegio, universidad, trabajo y hogar desgastan física, psicológica y emocionalmente... entonces ¿cuándo nos recuperamos?

El sueño es tan relevante que consume la tercera parte de la vida del ser humano y se sabe que, la privación del sueño puede causar la muerte más rápido, incluso que la privación total de alimentos. La relación entre el sueño y la salud ha despertado un creciente interés en esta sociedad que evoluciona en lo tecnológico, laboral y en las relaciones sociales. Es en esta vorágine donde los problemas relacionados con el sueño hayan aumentado debido a la posibilidad de llevar a cabo, en cualquier momento del día o de la noche, actividades laborales, sociales o de ocio, y al incremento nocturno de la utilización de internet, la televisión y redes sociales.

Las alteraciones del sueño pueden presentarse incluso desde la lactancia, siendo un problema de salud por sí mismo o una manifestación de otra enfermedad como depresión o enfermedades neurológicas, endocrinológicas, toxicológicas, etc. No se debe dejar a un lado la participación de factores psicosociales en su causalidad.

Mantener un hábito de sueño inadecuado, ya sea por la calidad de este o por su duración, influirá negativamente en las funciones cognitivas, la concentración, la memoria, aprendizaje y tiempos de reacción; afectando además el humor y produciendo una conducta irritable. Mantener conductas que favorezcan la denominada higiene de sueño, contribuirá a mejorar la sensación de bienestar de los individuos.

La Higiene de Sueño es un conjunto de actitudes y hábitos que permiten conciliar el sueño profundamente. Se recomienda: no beber café o infusiones estimulantes al menos 4 horas antes de acostarse; evite la nicotina al menos 1 hora antes de irse a dormir; no consuma alcohol en las horas próximas a descansar, ya que si bien estas bebidas son depresoras del sistema nervioso central influyen negativamente en la calidad de sueño; no organice comidas copiosas antes de irse a la cama, tampoco vaya a dormir con hambre; no practique ejercicio intenso en las 2 horas previas a irse a la cama; mantenga el dormitorio ordenado (que la cama sea cómoda); preocúpese de que no haya una temperatura extrema en el dormitorio; líbrese de ruidos y luces durante la noche (la estimulación lumínica de las pantallas debería evitarse al menos 2 horas antes de ir a la cama).