

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aseguró que **al menos 40% de la población tiene inconvenientes para llevar a cabo un buen dormir**. Por lo mismo, a nivel planetario se instauró el 14 de marzo como el “Día Mundial del Sueño” con la intención de celebrar los beneficios de dormir bien, y educar sobre los trastornos del sueño y cómo afectan diversos aspectos de la vida.

Entre los factores más importantes que impiden dormir de manera adecuada destacan los “ambientales”, como el estrés del día a día y preocupaciones que se nos vienen a la cabeza en el momento de dormir. Luego están nuestros “malos hábitos”, como el uso de pantallas hasta tarde en la noche, el consumo de estimulantes como el café o bebidas con cafeína. También existen problemas médicos que pueden afectar el sueño: personas con trastornos del ánimo, como la depresión tienen problemas de sueño.

Anuncio Patrocinado

“Es importante dormir porque durante el sueño nuestro cerebro y cuerpo descansa, además limpia desechos que se van acumulando durante el día en el mismo cerebro. El sueño tiene una importante función en el aprendizaje, lo que hacemos durante el día se consolida durante el sueño en nuestra memoria. Además, el sueño es una de las múltiples funciones cíclicas que tiene nuestro cuerpo (ciclos circadianos), por lo que, si se altera el ciclo de sueño, se pueden alterar otras de estas funciones, como es la secreción hormonal”, comentó el neurólogo Jonathan Wimmer, académico Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile.

El especialista asegura que las horas de sueño de una persona puede variar por distintos factores, pero que en promedio son 8 horas en un adulto y al menos 10 horas en los niños y niñas.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

“Lo importante es que, al dormir, al otro día no andemos con sueño y cansados. Si andamos con sueño y cansados puede ser o porque estamos durmiendo menos de lo que necesitamos o porque a pesar de dormir el tiempo necesario nuestro sueño no es reparador, como puede ocurrir en el síndrome de apnea obstructiva del sueño, en que nunca se alcanza un sueño profundo mientras se duerme”, sostiene el experto.

Los especialistas coinciden en la importancia de generar un ambiente adecuado en las horas previas al descanso nocturno, lo que muchos han denominado la “higiene del sueño”. Esta acción incluye algunos aspectos conductuales como fijar una hora de irse a acostar, evitar el uso de algunos productos como la cafeína, evitar la televisión en la pieza o realizar prácticas de relajación antes de acostarse.

“Debemos preparar el ambiente y a nosotros antes de dormir, por lo que el hacer alguna actividad tranquila a luz tenue previamente ayuda mucho. No comer de forma abundante o tomar mucho líquido unas dos horas antes de dormir. Si tenemos problemas para dormir, evitar las siestas, y ojalá hacer ejercicio moderado durante el día”, sostiene el neurólogo Jonathan Wimmer.

Dentro de los hábitos de higiene del sueño es muy importante tener tiempos establecidos para ir a dormir y despertar. Nuestro cerebro tiene un reloj interno que va preparándonos

para cuando dormir y despertar. Si esto varía mucho de un día a otro, nuestro cerebro no tiene como anticipar el momento de dormir y se desordena el sueño. Lo mismo ocurre con los ciclos de luz y oscuridad que son los que rigen el reloj interno cerebral. “La idea es poder estar en un ambiente calmado y oscuro al ir a dormir, y desde antes ir preparando el ambiente, apagando pantallas y fuentes de luz artificial. Idealmente tener una fuente de luz natural que nos despierte, si no, tener una hora fija para despertar. La formación de un hábito para dormir ayuda mucho a que el sueño ocurra sin problemas”, comentó el académico.

y tú, ¿qué opinas?