

“El sueño”.

Dormir bien es fundamental para nuestra salud, y no sólo eso; el buen sueño nos permite cumplir con las exigencias diarias en nuestro trabajo y vida social. Descansar es mucho más que un placer: es una necesidad para nuestro bienestar, en todos los planos de nuestra vida.

Sueño y salud.

Los trastornos del sueño presentan una elevada prevalencia en la sociedad actual y constituyen, ya sea directa o indirectamente, un problema de salud con tendencia ascendente. Es por ello que la calidad-cantidad del sueño puede ser valorada como un indicador de salud, considerando que entre sus funciones están el restaurar, proteger, reajustar y conservar las funciones físicas y psicológicas básicas del individuo.

Los trastornos del sueño pueden diferenciarse en dos grandes grupos:

- a) Los que presentan su origen en el entorno del paciente: cambios horarios, jet-lag, ambientes ruidosos, etc.
- b) Aquellos en los que el propio paciente es el origen del problema, ya sea por la práctica de hábitos no adecuados o por la existencia de una patología de base.

Consecuencias de dormir poco y mal.

Dormir poco y mal a edades tempranas determinará la salud durante el resto de la vida. Los trastornos del sueño afectan tanto a niños, jóvenes, adultos o ancianos, siendo en éstos dos últimos colectivos los más frecuentes.

Los efectos que pueden provocar estos trastornos son la baja en las defensas del organismo, problemas cardíacos y cerebrovasculares, envejecimiento prematuro y accidentes.

En los estudios y el trabajo, la falta de buen descanso puede manifestarse de diversas maneras. Los ojos y el sentido visual se ven afectados, hipersensibles a los estímulos de la luz y a otros factores. Nuestra capacidad de lectura se ve afectada como también la concentración. En el cuerpo aparece el cansancio, la pesadez, problemas gástricos y falta de energías, lo que afecta el desempeño de las funciones del cuerpo.

Además de ser frecuentes los cambios de humor, dolor de cabeza y trastornos de concentración y memoria.

Los tiempos del sueño.

Los tiempos de sueño varían según la edad que se tenga. Se podría decir de modo general que un niño antes de los dos años de edad puede dormir entre 13 a 20 horas diarias. A partir de los 4 años, de 10 a 12 horas.

En la pubertad, el tiempo de sueño oscila entre 8 y 10 horas y los adultos requieren de 5 a 9 horas. Lo habitual es entre 7 y 9 horas diarias, aunque no todas las personas necesitan las mismas horas de sueño. Somos nosotros mismos los que sabemos si es suficiente al despertarnos descansados.

Pero es importante cumplir con al menos cinco y media a seis horas diarias de sueño y descanso de corrido, para poder desempeñar adecuadamente todos los planes de la vida.

Algunos consejos para conciliar el sueño.

Todos hemos tenido alguna vez problemas para dormir, ya sea por problemas laborales, familiares o simplemente porque resulta imposible.

Al no dormir las horas necesarias nos despertamos cansados, irritables y distraídos. No trabajamos bien, se nos olvidan las cosas y es posible que enfermemos con más frecuencia de la normal.

Al descansar recargamos energías, nuestras defensas se ajustan y nuestro cerebro almacena experiencias. Las células encargadas de la inmunidad se renuevan mayormente durante este periodo. Hacerlo correctamente es sinónimo de salud, bienestar y belleza.

Por eso os vamos a decir algunas pautas que ayudan a conciliar mejor el sueño y descansar:

- Mantener un horario regular, acostándonos y levantándonos a la misma hora cada día. Durante el día realizar sólo una siesta corta para poder dormir bien por la noche.
- Si hacemos ejercicio, que sea a una hora regular todos los días. El deporte estimula y el cuerpo tardará más tiempo en relajarse. No penséis que ejercitarnos antes de dormir hará que estemos más cansados para ayudarnos a conciliar el sueño.
- No comamos cenas pesadas antes de dormir, ni bebidas energéticas o que contengan cafeína.
- No fumemos, ni bebamos alcohol. También son estimulantes que nos mantendrán despiertos, además disminuyen el oxígeno que debe llegar a nuestro cuerpo y nos impedirán descansar completamente.
- Nuestra cama debe ser cómoda, cerremos puertas y ventanas para que el ruido no pueda molestarnos y así crear un ambiente propicio.
- Ropa cómoda para ir a la cama, sin botones, con materiales transpirables, que nos permitan movernos durante el sueño.
- No trabajemos en la cama o en nuestro cuarto, esto le da a nuestro cerebro un lenguaje equivocado de lo que significa nuestro descanso.
- Intentemos dejar los problemas lejos del dormitorio, estaremos cansados y no encontraremos una solución que nos satisfaga. Si un problema tiene solución, esta suele aparecer cuando estamos más despejados.

Dormir bien proporciona energía para comenzar retos, estar más positivos y ver la vida de otra manera, ayudando a la salud, a la mente y al cuerpo.

En definitiva, el sueño es un indicador de salud; una cantidad suficiente así como una calidad adecuada deben ser considerados elementos indispensables de un estilo de vida saludable del mismo modo que el ejercicio o la nutrición.