

EL SUEÑO Y LA SALUD

DORMIR PROFUNDAMENTE NUTRE LA VIDA Y UN BUEN DESCANSO NOCTURNO EVITA EL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL

EL SUEÑO PROFUNDO ES UNO DE LOS TRES PILARES DE LA BUENA SALUD (JUNTO CON UNA DIETA EQUILIBRADA Y EL EJERCICIO REGULAR) Y ESTÁ ÍNTIMAMENTE RELACIONADO CON NUESTRO RENDIMIENTO LABORAL. SIN EMBARGO, LOS DATOS REVELAN UN ALTO PORCENTAJE DE PROBLEMAS CON EL DESCANSO.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 40% de la población de los países occidentales sufre algún tipo de trastorno del sueño; la Sociedad Española del Sueño (SES) calcula que el 30% de los españoles presenta déficit crónico de sueño; y un estudio de la Fundación de Educación para la Salud del Hospital Clínico San Carlos, con entrevistas a más de 3.000 españoles, revela que un 32% se despierta con la sensación de haber tenido un sueño no reparador.

Datos recientes indican una tendencia a la disminución del número de horas de sueño, derivado fundamentalmente del retraso en el momento de irse a la cama. El consumo de programas televisivos en horarios muy tardíos y el incremento en el uso de dispositivos electrónicos tienen un efecto directo en la disminución de las horas de sueño. Las consecuencias para la salud parecen evidentes en términos neurocognitivos, cardiovasculares, metabólicos o de accidentabilidad. >



Puedes recomendar estos consejos en tu ámbito laboral y familiar. Compártelo con compañeros de trabajo, amigos y familiares.

10

DECÁLOGO DEL SUEÑO SALUDABLE

- 1 Establezca un horario regular de acostarse y levantarse.
- 2 Si tiene el hábito de hacer siestas, éstas no deben durar más de 45 minutos.
- 3 Evite tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse.
- 4 Evite tomar café, té, refrescos y chocolate 6 horas antes de acostarse.
- 5 Evite comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar 4 horas antes de acostarse. Un pequeño tentempié antes de acostarse es recomendable.
- 6 Realice ejercicio físico regularmente, pero nunca justo antes de acostarse.
- 7 Duerma en una cama confortable.
- 8 Utilice una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.
- 9 Elimine al máximo el ruido y la luz de la habitación.
- 10 Reserve la habitación sólo para el sueño y para el sexo. No la utilice como espacio de trabajo o como sala de recreo.

Existen casi un centenar de trastornos del sueño, la mayoría tratables por los Especialistas en Medicina del Sueño. Dejando de lado los más graves, un sueño escaso o de mala calidad puede tener consecuencias importantes en nuestra vida personal y laboral: "Los trastornos fundamentales se producen en términos de atención, memoria, inteligencia, reacción y estado de ánimo, incluso como precursores de trastornos neurodegenerativos como la demencia, Parkinson, etc. Y en otros aspectos el sueño se convierte claramente en un factor de riesgo asociado a procesos cardiovasculares como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad e incluso de algunos aspectos relacionados con la biología del cáncer".

¿Cuándo se puede decir que una persona tiene un sueño saludable? Aunque los expertos recomiendan dormir

entre 7 y 9 horas diarias en edad adulta (18-64 años), para la SES "un sueño saludable no va solo ligado al número de horas, sino también a la satisfacción de la persona con su propio sueño, su estado de ánimo, salud cardiovascular... La combinación de un sueño no inferior a 7 horas con una percepción favorable de la salud personal es la mejor aproximación a un sueño saludable". En general, las personas mayores de 65 años y las mujeres se ven más afectadas por el insomnio.

"Es importante asumir que el sueño es un imperativo biológico y, por tanto, es un espacio que hay que preservar. Es necesario reconocer y trabajar por el derecho a un sueño saludable", concluye el Dr. Terán-Santos. ■