

## DORMIR BIEN

Un buen descanso nocturno no es sólo una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. Dormir bien te ayuda a vivir más y mejor.

A pesar de pasar un tercio de nuestra vida durmiendo, muchas veces no damos al descanso nocturno la importancia que merece. Se ha demostrado una clara relación entre la cantidad y la calidad del sueño y el estado de la salud y la esperanza de vida. La falta de sueño genera graves problemas de salud.

Nuestros malos hábitos de sueño influyen de forma negativa en el organismo: dolores de espalda, insomnio crónico, somnolencia diurna, gastroenteritis, hipertensión y cardiopatías son sólo algunas de las consecuencias que pueden evitarse si le damos al sueño la importancia y el cuidado que merece.

Dormir es una función imprescindible para el organismo, para preservar la vida. **"Necesitamos dormir no sólo para descansar, también dormimos para recuperar funciones mentales, físicas, para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Si una persona no duerme bien puede padecer fatigada, problemas cognoscitivos, dificultad para tomar decisiones, problemas de pensamiento, de lenguaje. Su estado de alerta duerme"**, (Reyes Haro Valencia, director de la Clínica de Trastorno del Sueño de la UNAM).

El poco descanso trae problemas en la salud, en el trabajo y en la vida social. Al dor-



mir se secretan hormonas importantes como la del crecimiento o de la saciedad, si no dormimos lo suficiente produciremos menos de estas hormonas, laboralmente careceremos de energía y cometeremos errores. El sueño nos brinda la posibilidad de consolidar la memoria, cuando no se duerme hay menor rendimiento y mayor susceptibilidad a los accidentes. Si se duerme menos, el dolor de cabeza, la irritabilidad, la neurosis, la depresión y el cansancio serán la constante. Es importante dormir de noche porque es cuando entran las funciones regeneradoras.

Para niños y adolescentes dormir también es una necesidad fisiológica importante. Además de lo anterior, soñar les ayuda a crecer, a desarrollar aspectos de aprendizaje y memoria. Los bebés necesitan dormir 16 horas, los adolescentes, 9. Cuando duermen profundamente se activa la hormona del crecimiento y su cerebro se desarrolla.

**"Dormir ayuda a desarrollar el cerebro, a disminuir el metabolismo, crecer, recuperarnos de las enfermedades y aprender"**

Luz Navarro

### Contenido:

Dormir Bien

Mejora tu calidad de sueño

Dormir bien es vivir bien

Dormir bien incrementa considerablemente nuestra calidad de vida. El acto de dormir es fundamental para el organismo, con una finalidad restauradora es esencial para: la conservación de la energía y la termorregulación, y en general para que podamos ser capaces de tener un grado satisfactorio de vigilancia y atención durante el día.





**Para descansar bien es necesario estar tranquilo y relajado. No debemos obsesionarnos con el hecho de tener que dormir, pues la ansiedad que esto produce nos impedirá conseguirlo.**

- No consumas estimulantes antes de acostarte. (café, té, alcohol, bebidas de cola...)
- Cena, pero no copiosamente, y espera al menos dos horas antes de acostarte
- Acostúmbrate a unos horarios regulares para mantener los relojes biológicos sincronizados.
- Rodéate de las condiciones ambientales propicias
- Los "trucos de la abuela" funcionan. Un vaso de leche tibia o una tila antes de acostarte tienen un efecto relajante. También lo tienen los "rituales" o costumbres fijas antes de acostarse, como leer un poco, tomar un baño con agua tibia, etc.
- No ingieras tranquilizantes para dormir si no lo prescribe tu médico
- No realices ejercicio físico intenso antes de acostarse, aunque el ejercicio moderado a media tarde favorece el descanso.
- Busca realizar actividades relajantes que te ayuden a conciliar el sueño
- Intenta apartar tus problemas personales antes de dormir, no dejes que te quiten el sueño
- La cama es para dormir. No leas, estudies o veas la televisión en ella.
- Elige un colchón y almohada que facilite tu descanso y cuide tu postura también.

## MEJORA TU CALIDAD DE SUEÑO

---

Son varios los factores que influyen en la calidad de nuestro descanso. Conseguir mantener unos hábitos adecuados al acostarnos es uno de los principales. Las rutinas antes de dormir son muy importantes, ya que de esta manera acostumbramos al cuerpo a seguir un ciclo regular. La primera recomendación es acostarse en cuanto aparezcan los primeros signos de sueño. Procura dormir el número de horas que necesitas. La mayoría de las personas descansan entre seis y nueve horas diarias, pero no es algo matemático, depende de las necesidades de cada individuo.

Aunque pareciera un capricho, dormir es muy importante para la salud, porque nos ayuda a crecer, aprender y a tener defensas más fuertes. Si te duermes muy seguido leyendo durante el día, viendo televisión, en clase, conferencia, cine, mientras viajas y aparte tomas siesta tu somnolencia **es anormal**. Es decir, no descansas lo suficiente, y tal vez sea señal de que necesitas cambiar tus hábitos para que tu cuerpo pueda restablecerse por completo.

**Las horas de sueño son fundamentales para mantener una buena calidad de vida. Esto quiere decir que al desarrollar hábitos de sueño saludables, regulares y rutinarios, estamos contribuyendo al funcionamiento de nuestro SER**

## DORMIR BIEN ES VIVIR BIEN

Y no solo dormir bien, sino en general cuidar nuestro estilo de vida, lo que comemos, el uso que hacemos de nuestro tiempo libre, nuestros pensamientos, la actitud que tenemos ante la vida, el cuidado de nuestras relaciones interpersonales, nuestro proyecto de vida etc.

Como menciona James Allen: **"Un hombre no está bien hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre"**. Aquí está la clave para vivir bien, para lograr un estilo de vida saludable, alcanzar nuestro bienestar y **ESTAR BIEN** con nosotros mismos y con los demás